

68 RECETTES GOURMANDES DE L'ENTREE AU DESSERT

WeightWatchers

Le Best of

Toutes les recettes de ce livre ont fait l'unanimité et sont considérées comme faisant partie des « meilleures recettes » élaborées par *Weight Watchers*.

Ce Best of est un concentré de plaisirs gustatifs avec 68 entrées, plats ou desserts. À vous de composer votre menu avec par exemple, la Terrine de lapin, le Flan d'endives au haddock ou le Hachis camarguais et les Gâteaux aux abricots.

Chaque recette est photographiée et les étapes de réalisations sont simples et détaillées pour un plat parfaitement réussi.

À découvrir, réaliser et déguster sans modération !



Sommaire

Entrées, potages

Plats et accompagnements

	unités *ProPoints*™	Page

Desserts, collations

Index



Entrées, potages



Par personne

velouté d'artichaut

Pour 2 personnes
Préparation : **10 mn** | Cuisson : **8 mn**

Ingrédients

2 cc de margarine
50 g d'oignon haché
½ gousse d'ail hachée
10 g de farine
300 ml d'eau
½ tablette de bouillon de poule dégraissé
200 g de cœurs d'artichaut surgelés, en morceaux
12.5 g de lait écrémé en poudre
2 cc de persil
Sel, poivre

Dans une casserole, faire chauffer la margarine. Faire revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Incorporer la farine puis ajouter l'eau tout doucement sans cesser de mélanger avec un fouet. Ajouter la tablette de bouillon et porter à ébullition sur feu doux.

Laisser épaissir le potage en mélangeant régulièrement pendant environ 5 minutes. Ajouter les artichauts et laisser cuire 3 minutes. Ajouter le lait, saler et poivrer. Laisser réchauffer puis saupoudrer de persil ciselé juste avant de servir.




Par personne

velouté indien

Pour 4 personnes
Préparation : **10 mn** | Cuisson : **20 mn**

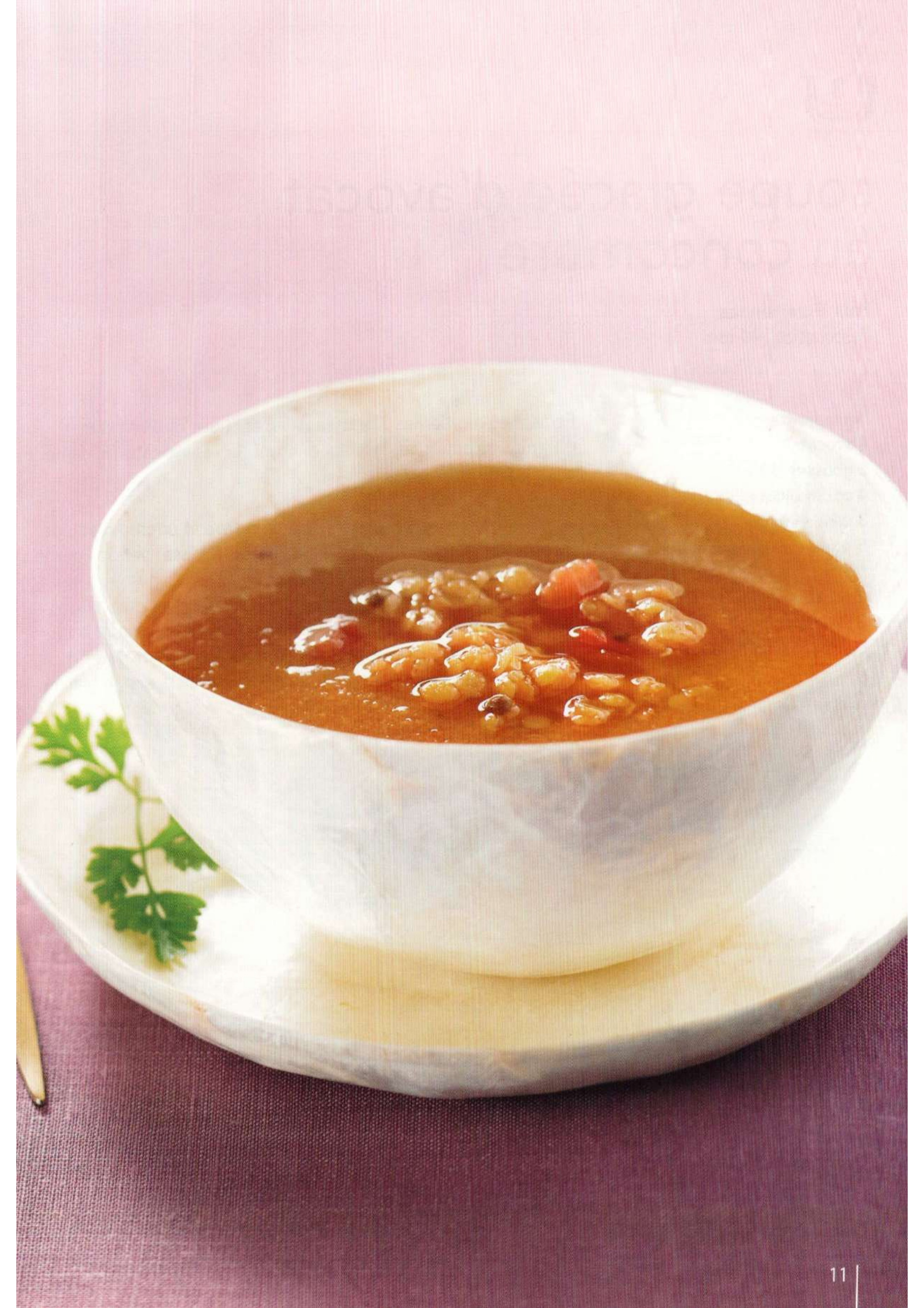
Ingrédients

2 tomates
1 CS de concentré de tomate
1 cc de graines de moutarde
2 gousses d'ail
1 cm de gingembre frais
½ cc de graines de coriandre
1 cc de beurre
230 g de lentilles corail
1 cube de bouillon de volaille dégraissé
Coriandre fraîche
Sel

Peler puis épépiner les tomates, les mixer. Mélanger le concentré de tomate et les graines de moutarde puis réserver. Mixer l'ail et le gingembre râpé avec les graines de coriandre.

Dans une cocotte, faire fondre le beurre avec les lentilles, bien remuer. Ajouter les préparations précédentes puis verser un litre d'eau avec le bouillon cube. Laisser mijoter 10 minutes sur feu doux. Si besoin, ajouter un peu d'eau en cours de cuisson, rectifier l'assaisonnement et poursuivre la cuisson 10 minutes. Mixer le velouté, servir dans une soupière chaude et parsemer de coriandre fraîche ciselée.

Pourquoi pas...
Ajouter un peu de crème fraîche (à comptabiliser)





Par personne

soupe glacée d'avocat au concombre

Pour 8 personnes
Préparation : **40 mn**

Ingrédients

4 avocats
2 gousses d'ail
4 cc d'huile d'olive
3 cl de vinaigre
8 cc de crème fraîche liquide à 15 %
2 concombres (800 g)
2 échalotes
Sel, poivre du moulin

Ecraser au mortier les 2 gousses d'ail et l'huile d'olive pour obtenir une pâte fine. Peler et dénoyauter les avocats, passer leur chair au mixeur.

Ajouter le vinaigre, la crème, le sel, le poivre et un peu d'eau de manière à obtenir une consistance ni trop épaisse, ni trop liquide. Incorporer la purée d'ail. Réserver au frais.

Peler les concombres, éliminer les graines puis les couper en petits dés. Éplucher puis hacher finement les échalotes. Présenter dans des coupelles individuelles avec la soupe glacée, chacun se servira à sa guise.





Par personne

terrine de lapin en gelée

Pour 6 personnes
Préparation : **20 mn** | Cuisson : **1 h** | Repos : **2 h + 48 h**

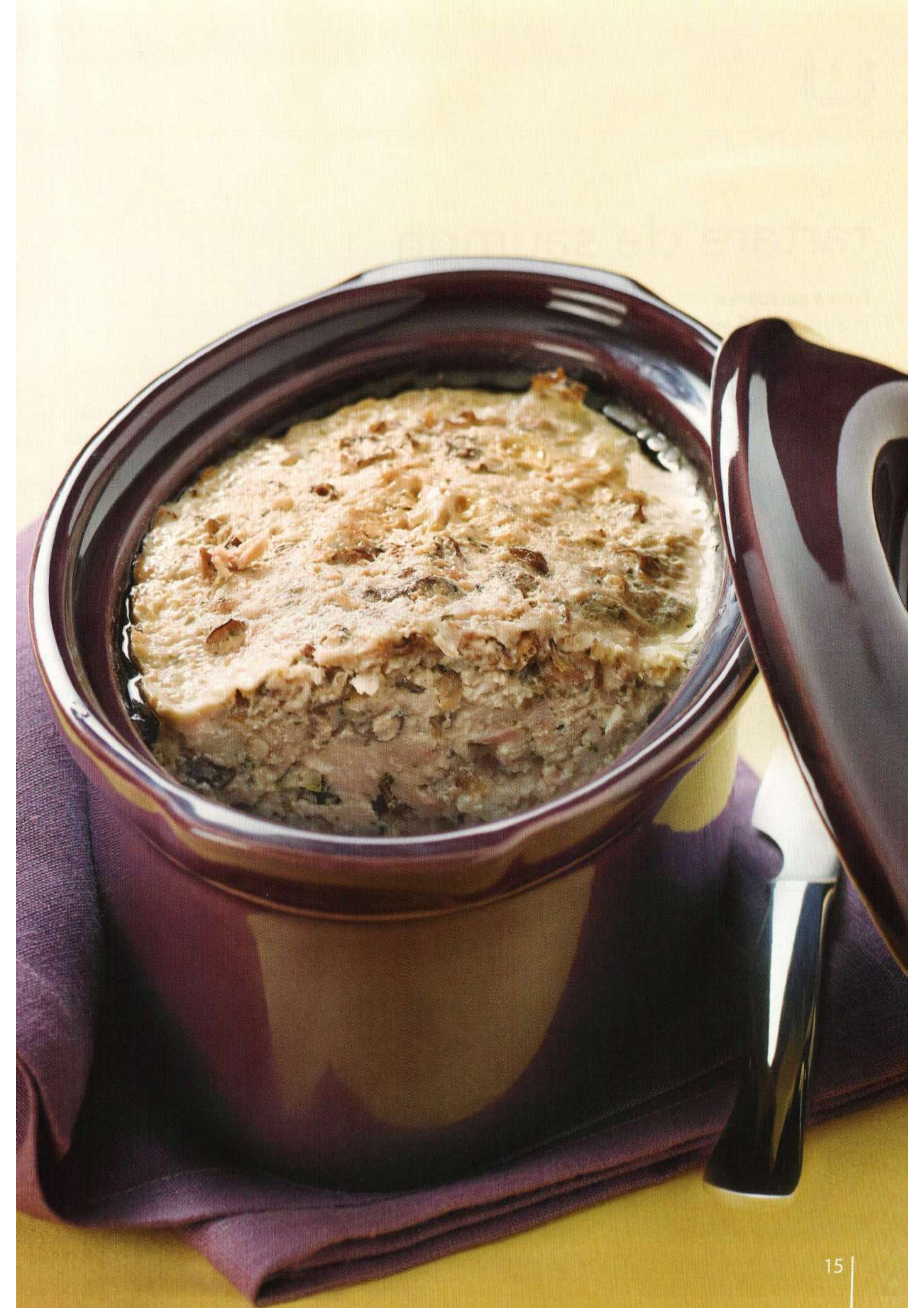
Ingrédients

450 g de râbles de lapin désossés
200 g de filets de dinde
2 tranches de jambon découenné dégraissé (100g)
1 gousse d'ail
3 échalotes
1 CS de persil haché
2 cc de serpolet (ou thym)
1 cc de quatre épices
15 cl de vin blanc sec
10 g de champignons noirs séchés (trompettes de la mort ou shitakés)
1 gros œuf
½ sachet de gelée en poudre
Sel, poivre

Couper le lapin, la dinde et le jambon en morceaux. Peler et émincer l'ail et les échalotes. Hacher tous les aliments préparés à l'aide d'un robot électrique. Verser la préparation dans un récipient, ajouter le persil, le serpolet et le quatre épices. Saler et poivrer, malaxer puis asperger de vin blanc. Filmer et réserver 2 heures au frais.

Préchauffer le four à 190 °C (th. 6/7). Faire tremper les champignons 10 minutes dans un bol d'eau pour les réhydrater. Les égoutter, les détailler en petits morceaux. Les ajouter dans la préparation, incorporer l'œuf battu, malaxer à nouveau et, si nécessaire, rectifier l'assaisonnement en sel et poivre. Verser la préparation dans une terrine d'une contenance d'un litre, couvrir et enfourner au bain-marie 55 minutes. Laisser tiédir.

Verser le jus rendu de la terrine dans une casserole, compléter avec de l'eau pour obtenir 20 centilitres de liquide, y diluer la gelée en poudre, porter à ébullition en remuant. Verser la gelée dans la terrine. Laisser reposer 24 à 48 heures au frais avant de déguster. Couper en 6 tranches épaisses avant de servir.





Par personne

tartare de saumon

Pour 4 personnes
Préparation : **15 mn** | Repos : **1 h 45**

Ingrédients

350 g de pavés de saumon frais
1 cc d'huile d'olive
1 jus de citron + 1 cc de zeste râpé
1 cive
2 CS de crème à 5 %
1 cc de baies roses
4 brins d'aneth
1/2 concombre
Sel, poivre du moulin

Faire durcir les pavés de saumon au congélateur une trentaine de minutes pour pouvoir les émincer plus facilement. Après avoir enlevé la peau, les couper en tranches puis en petits dés. Les mettre dans un récipient avec l'huile d'olive, le jus et le zeste de citron. Saler et poivrer. Réserver au frais 15 minutes.

Peler et hacher la cive, ciseler finement 5 à 6 centimètres de tige verte. Les incorporer aux dés de saumon après les avoir égouttés. Ajouter la crème, bien mélanger, filmer et réserver de nouveau au frais pendant 1 heure.

Pour servir, dresser le tartare sur les assiettes de service à l'aide d'un cercle culinaire. Parsemer de baies roses écrasées. Décorer d'un brin d'aneth et de 2 rondelles de concombre.

Pourquoi pas...

Accompagner de mini-blinis grillés et de crème fraîche allégée citronnée (à comptabiliser).





Par personne

taboulé du jardinier

Pour 4 personnes
Préparation : **20 mn** | Repos : **2 h 30**

Ingrédients

120 g de boulgour
3 tomates (600 g)
1/2 concombre
4 petits oignons blancs nouveaux
1/2 jus de citron + 1 citron entier
5 g d'herbes fraîches ciselées (persil plat, coriandre, menthe)
1/2 yaourt à la grecque (75 g)
4 cc d'huile d'olive
12 feuilles de salade (scarole ou romaine)
4 feuilles de menthe
Sel, poivre

Mesurer le boulgour, le verser dans un saladier, ajouter le même volume d'eau tiède, avec une pincée de sel. Réserver au frais 30 minutes, jusqu'à ce que l'eau soit entièrement absorbée.

Pendant ce temps, ébouillanter les tomates, les peler, les épépiner et les couper en petits dés. Peler partiellement le concombre et le détailler en petits dés. Hacher finement les petits oignons blancs. Mettre les ingrédients au fur et à mesure dans un saladier. Ajouter le jus de citron, les herbes et le boulgour. Mélanger le tout.

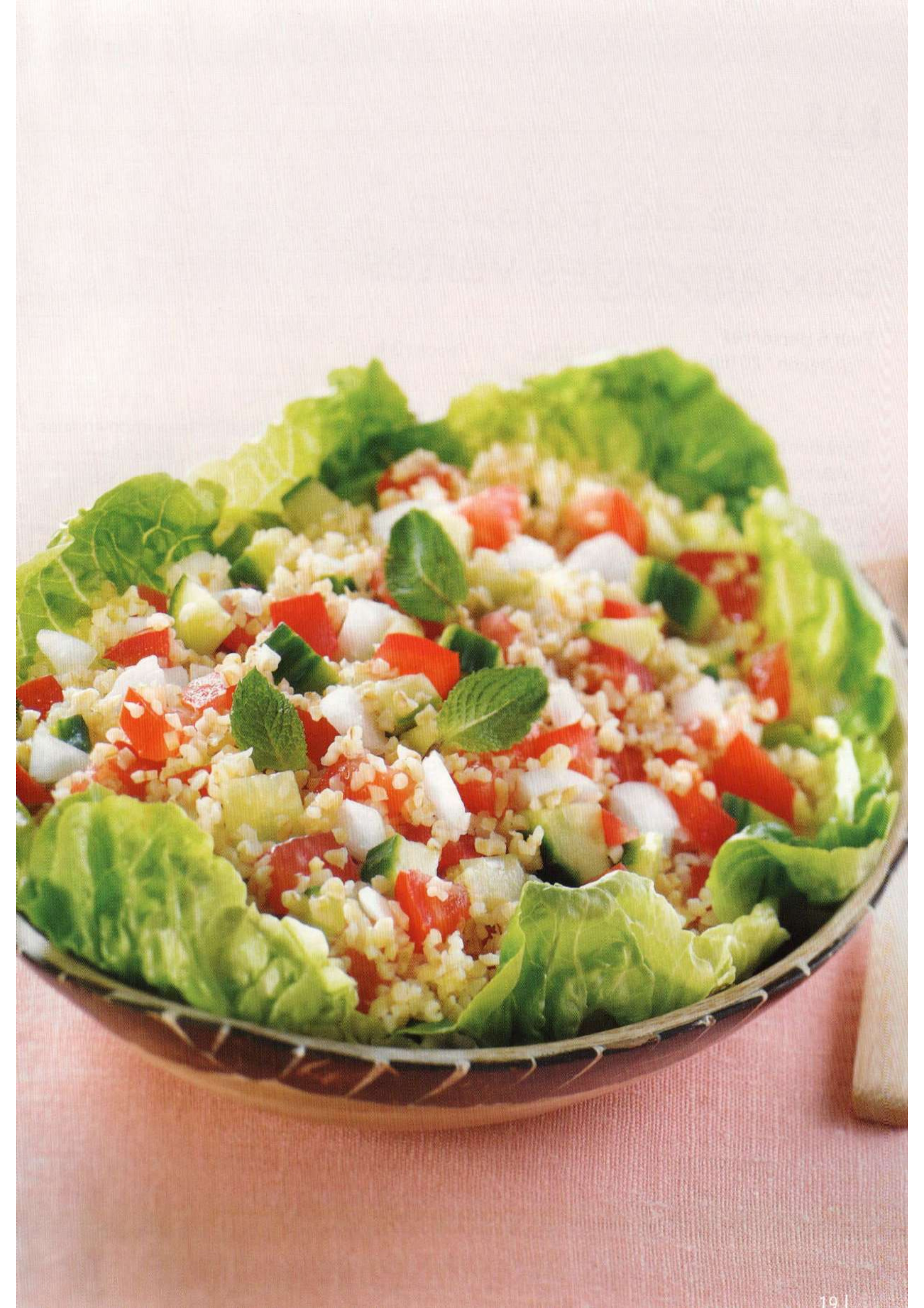
Dans un bol, fouetter le yaourt avec l'huile d'olive. Saler et poivrer. Incorporer cette sauce dans le taboulé et mélanger. Couvrir et réserver au frais au moins 2 heures, en remuant de temps en temps. Au moment de servir, tapisser un saladier ou 4 petits bols de feuilles de salade. Disposer le taboulé au centre, décorer de rondelles de citron coupées en 4 quartiers et des feuilles de menthe fraîches ciselées, à enfouir légèrement dans le taboulé.

Pourquoi pas...

Remplacer le boulgour par de la semoule à couscous.
Traditionnellement, on mange le taboulé en se servant d'une feuille de salade comme cuillère

Version optionPLUS

Boulgour 9 unités ProPoints





Par personne

terrine de poisson aux asperges vertes

Pour 6 personnes
Préparation : **20 mn** | Cuisson : **50 mn** | Repos : **3 h**

Ingrédients

1 tranche de saumon fumé (40 g)
450 g de filets de cabillaud
1 CS de jus de citron
3 œufs moyens
60 g de crème à 5 %
2 CS d'échalote hachée
5 g de persil plat ciselé
1 pincée de quatre-épices
200 g de pointes d'asperges vertes en bocal
1 cc de beurre à 41 %
Sel, poivre

Préchauffer le four à 160 °C (th. 5/6). Détailler le saumon en fines lanières. Couper les filets de poisson bien froids en petits morceaux, enlever les arêtes au fur et à mesure et citronner.

Mettre les morceaux de poisson dans le bol d'un robot, mixer en ajoutant les œufs un par un puis la crème, l'échalote, le persil et le quatre-épices. Saler et poivrer. Incorporer les lanières de saumon et mélanger la préparation.

Rincer puis égoutter les asperges, les éponger. Graisser une terrine antiadhésive (d'une contenance d'un litre) avec le beurre, la remplir d'une couche 2 à 3 centimètres de farce au poisson, ajouter quelques pointes d'asperges, recouvrir de farce de poisson, d'asperges, puis terminer par le reste de farce au poisson. Tasser et lisser. Enfourner dans un bain-marie pour 50 minutes : vérifier la cuisson. Laisser tiédir, réserver au frais avant de servir en tranches épaisses.

Pourquoi pas...
Accompagner d'une sauce verte réalisée avec du fromage blanc, de la crème, du jus de citron et des fines herbes (à comptabiliser).





Par personne

cake au crabe

Pour 8 personnes
Préparation : **15 mn** | Cuisson : **30 mn** | Repos : **1 h**

Ingrédients

1 sachet de chair de crabe cuite surgelée (120 g)
1 petit bocal de mini-poivrons rouges grillés (110 g)
2 portions de fromage frais à 0 %, type demi-sel (50 g)
6 CS de crème à 5 %
140 g de farine
1 sachet de levure chimique
3 œufs moyens
30 g de gruyère râpé allégé
3 gouttes de tabasco
1 cc de beurre à 40 %
Sel, poivre

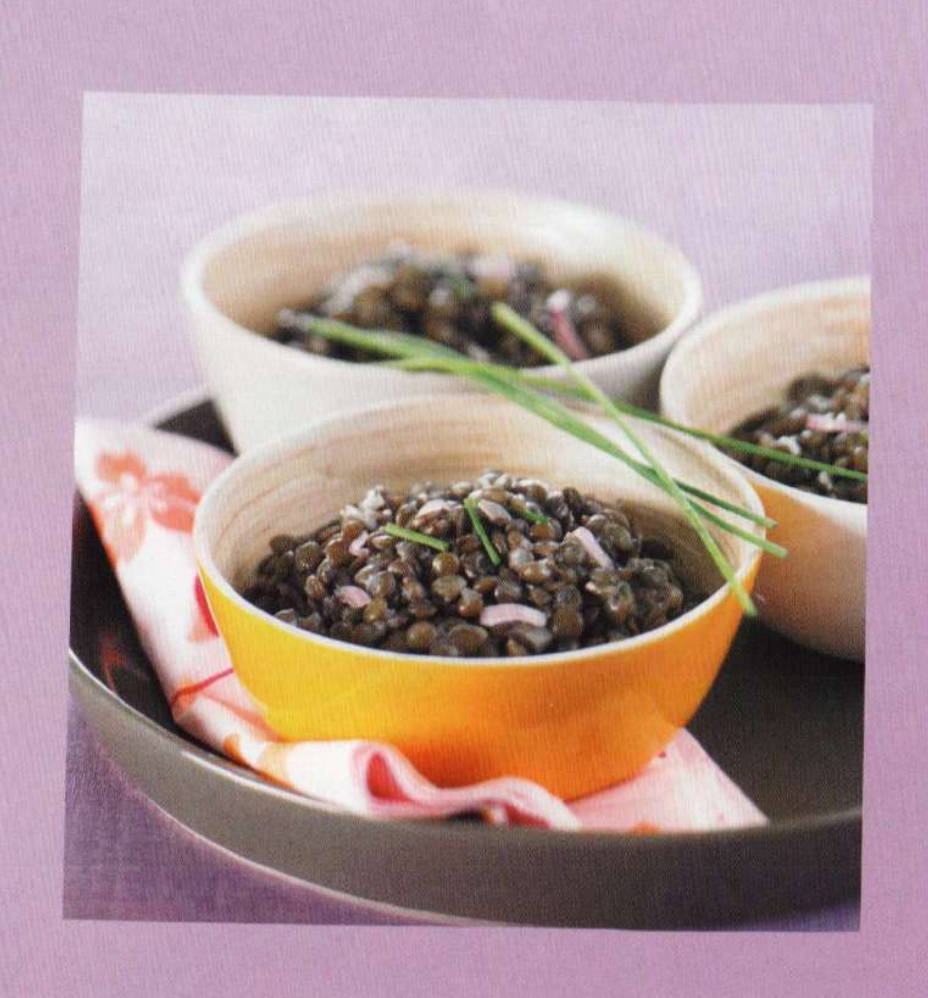
Préchauffer le four à 210 °C (th. 7). Faire dégeler le crabe 4 minutes au four à micro-ondes, égoutter, presser et émietter. Égoutter les petits poivrons, les couper en lanières. Mélanger le fromage frais et la crème.

Dans un saladier, tamiser la farine et la levure avec une pincée de sel. Creuser un puits, ajouter les œufs et amalgamer le tout. Incorporer la préparation au fromage frais, le gruyère et le tabasco, bien mélanger. Ajouter ensuite le crabe et les lanières de poivron. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivrer.

Graisser un moule antiadhésif d'une contenance d'un litre, verser la préparation, lisser et faire cuire, dans un bain-marie pendant 30 minutes : vérifier si le cake est cuit à cœur avec la lame d'un couteau. Laisser refroidir avant de couper en tranches.

Pourquoi pas...
Remplacer le crabe par du râpé de la mer. Servir en amuse-bouche ou entrée avec une salade verte (à comptabiliser).





Plats, acompagnements



Par personne

flan d'endives au haddock

Pour 4 personnes
Préparation : **25 mn** | Cuisson : **43 mn**

Ingrédients

8 endives
360 g de filets de haddock dessalé
4 œufs moyens
10 cl de crème à 5 %
1 pincée de muscade
1/2 cc de margarine à 60 %
30 g de gruyère râpé allégé
Sel, poivre

Rincer les endives puis enlever le trognon. Les mettre dans le panier d'un autocuiseur avec un verre d'eau et une pincée de sel, laisser cuire 8 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape. Égoutter.

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Mettre les filets de haddock dans une casserole d'eau froide non salée. Porter à ébullition puis éteindre le feu et laisser pocher 5 minutes. Égoutter et émietter assez grossièrement.

Dans un récipient, battre les œufs en omelette, incorporer la crème en fouettant, poivrer et ajouter la muscade. Graisser un plat à gratin antiadhésif avec 1 cuillerée à café de margarine, étaler les endives bien égouttées et ajouter le poisson émietté entre. Verser la préparation aux œufs et saupoudrer de gruyère. Faire cuire environ 35 minutes jusqu'à ce que le flan soit bien pris.





Par personne

raie pochée au cidre

Pour 4 personnes
Préparation : **15 mn** | Cuisson : **40 mn**

Ingrédients

4 ailerons de raie pelés et ébarbés surgelés (700 g)
50 cl de cidre brut
4 pommes
3 cc de margarine à 60 %
1 CS de vinaigre de cidre
6 CS de crème à 5 %
1 CS de cerfeuil ciselé
Sel, poivre du moulin

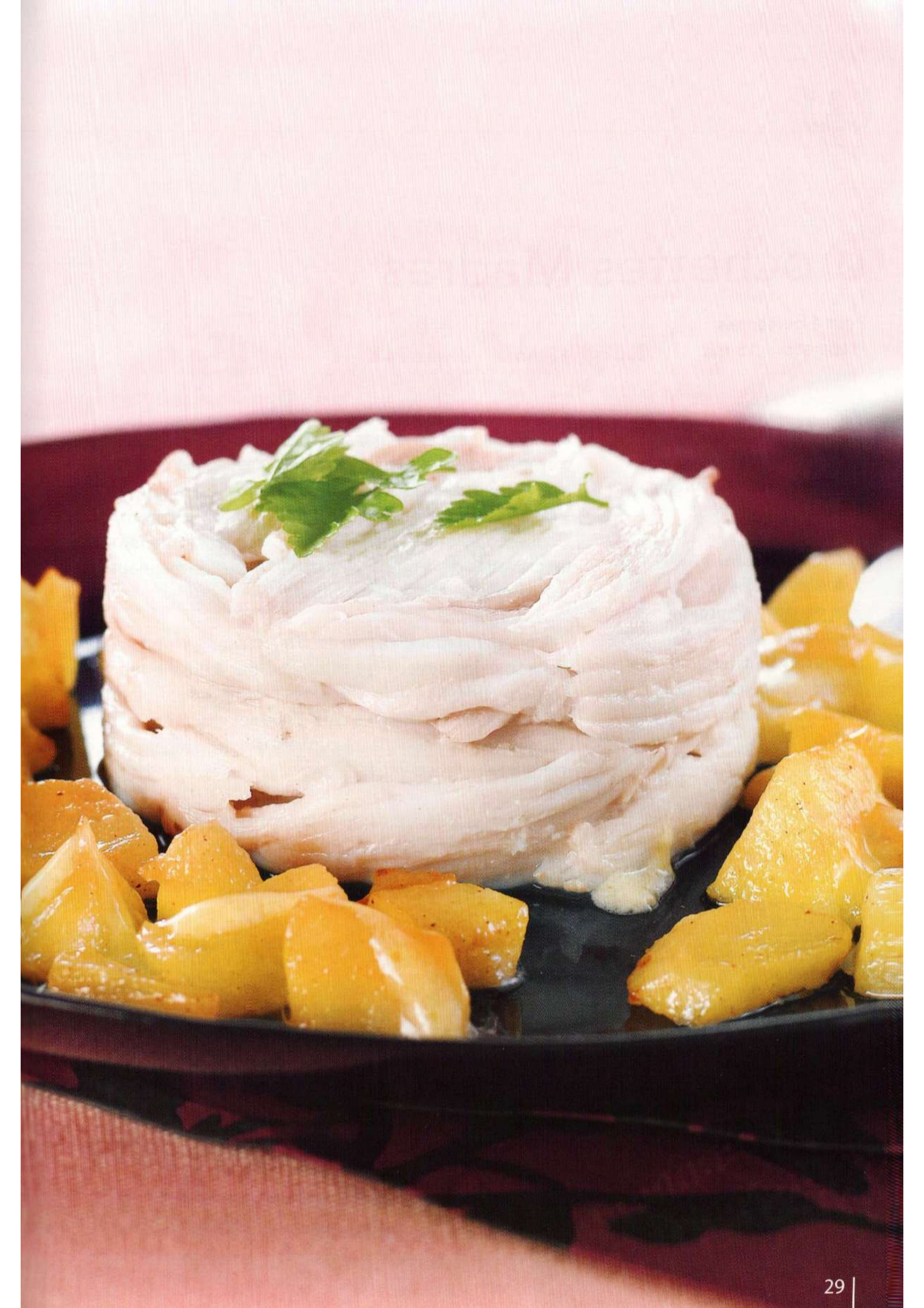
Mettre les ailerons de raie dans une sauteuse avec le cidre. Porter à ébullition, baisser le feu et faire pocher 12 minutes, à feu doux. Égoutter (garder le jus de cuisson) et réserver le poisson au chaud.

Pendant ce temps, peler, épépiner et couper les pommes en petits dés. Faire chauffer la margarine dans une sauteuse antiadhésive, y faire colorer les dés de pommes 15 minutes, à feu doux, poivrer. Mesurer 20 centilitres de jus de cuisson de la raie. Les mettre dans une casserole, porter à ébullition et laisser réduire de moitié pendant 10 minutes. Ajouter le vinaigre et la crème, laisser cuire 3 minutes, à feu doux. Saler et poivrer.

Détacher la chair du cartilage à l'aide d'un couteau et la mouler dans les cercles culinaires disposés sur les assiettes de service, en pressant légèrement. Entourer de dés de pomme, napper de sauce et parsemer de cerfeuil.

Pourquoi pas...
Si la raie n'est pas surgelée, la choisir très fraîche sans aucune odeur d'ammoniaque.
Accompagner d'une pomme de terre cuite à la vapeur (à comptabiliser).







Par personne

brochettes Madras

Pour 4 personnes
Préparation : **15 mn** | Cuisson : **15 mn** | Repos : **4 h**

Ingrédients

450 g de lotte
12 crevettes crues surgelées (240 g)
3 citrons verts
1/2 yaourt nature à 0 %
2 cc d'huile d'olive
2 cc de curry en poudre
1 gousse d'ail
4 gouttes de tabasco
1 cc de gingembre haché
1 CS de coriandre ciselée
Sel, poivre du moulin

Détailler la lotte en 8 cubes. Décortiquer partiellement les crevettes après les avoir fait dégeler. Presser le jus d'un demi-citron, couper les autres citrons en quartiers. Fouetter le yaourt avec 1 cuillerée à café d'huile, le curry, le jus de citron, l'ail pressé, le tabasco et le gingembre. Saler et poivrer. Mettre le poisson et les crevettes dans un plat, les badigeonner de marinade, filmer et réserver 4 heures au réfrigérateur.

Préchauffer le four à 220 °C (th. 7/8). Enfiler les morceaux de poisson et les crevettes en alternance sur 4 brochettes. Enlever l'excédent de marinade. Placer les brochettes sur une plaque graissée avec 1 cuillerée à café d'huile et enfourner pour 15 minutes : retourner à mi-cuisson, en badigeonnant du reste de marinade.

Parsemer les brochettes de coriandre, les accompagner de quartiers de citron vert.

Pourquoi pas...
Servir avec du quinoa ou du riz blanc (à comptabiliser).

Version optionPLUS
lotte 6 unités ProPoints





Par personne

merlan sur son nid de tomate en papillote

Pour 4 personnes
Préparation : **10 mn** | Cuisson : **15 mn** | Repos : **10 mn**

Ingrédients

4 grosses tomates à farcir de 280 g chacune
2 gousses d'ail
2 cc de thym frais
4 filets de merlan de 80 g (320 g)
2 cc de graines d'anis
4 cc d'huile d'olive
4 cc de jus de citron
4 petits brins de romarin
Sel, poivre du moulin

Préchauffer le four à 210 °C (th. 7). Rincer les tomates, les couper aux deux tiers, enlever le chapeau puis les évider avec la pointe d'un couteau en laissant un bon centimètre de chair autour de la paroi. Les saler et les retourner pour enlever l'excédent de jus. Peler et hacher l'ail.

Découper 4 feuilles de papier aluminium ou sulfurisé de 29 X 40 centimètres. Les étaler sur un plan de travail. Poser les tomates au centre. Parsemer l'intérieur d'ail et de thym.

Saler et poivrer les filets de merlan, les enrouler un par un et les placer dans les tomates. Parsemer de graines d'anis, asperger d'huile d'olive et de jus de citron. Piquer un brin de romarin au centre des rouleaux de merlan.

Rabattre les feuilles de papier aluminium et former des papillotes hermétiques. Enfourner à mi-hauteur pour 15 minutes. Laisser reposer 10 minutes dans le four éteint, porte ouverte. Ouvrir les papillotes et les disposer sur des assiettes de service.

Pourquoi pas...
Accompagner de tagliatelles (à comptabiliser).

Version optionPLUS
Merlan 6 unités ProPoints





Par personne

flamiche aux moules et aux poireaux

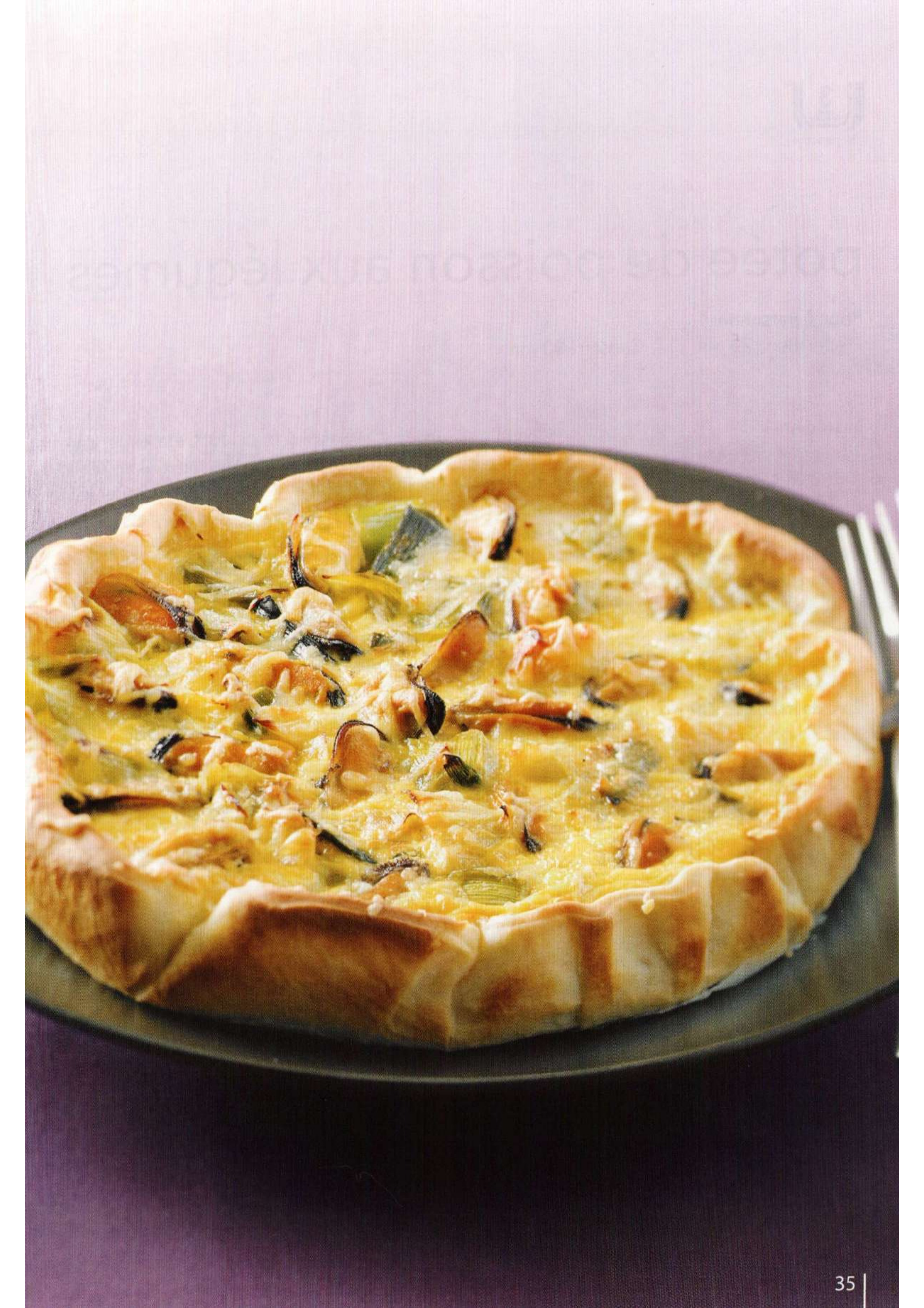
Pour 6 personnes
Préparation : **15 mn** | Cuisson : **48 mn**

Ingrédients
6 poireaux
100 g de moules décoquillées surgelées
1 CS de vin blanc sec
1 cc de beurre à 41 %
2 œufs moyens
80 g de crème à 5 %
40 g de gruyère râpé allégé
1 pâte à pizza ronde à dérouler (260 g)
Sel, poivre

Rincer et émincer les blancs de poireaux en rondelles. Mettre les moules dans un plat en verre culinaire avec le vin blanc, couvrir et cuire 2 minutes au four à micro-ondes (800 W). Égoutter et réserver.

Faire fondre le beurre dans une sauteuse antiadhésive, ajouter les poireaux et les faire suer 16 minutes à feu doux, couvrir en fin de cuisson : si nécessaire, ajouter un peu d'eau. Préchauffer le four à 220 °C (th. 7/8).

Dans un saladier, fouetter les œufs avec la crème, le sel et le poivre. Ajouter le gruyère et les moules. Bien mélanger. Étaler la pâte à pizza dans une tourtière sur sa feuille de cuisson. La piquer et répartir les poireaux, napper de la préparation aux œufs et aux moules. Enfourner pour 30 minutes. Déguster chaud.





Par personne

potée de poisson aux légumes

Pour 4 personnes
Préparation : **20 mn** | Cuisson : **30 mn**

Ingrédients

1 blanc de poireau
4 grosses carottes
2 bulbes de fenouil
2 cc de court-bouillon de poisson
10 cl de vin blanc sec
4 gros cubes de queue de lotte (240 g)
4 petits filets de merlan (240 g)
4 noix de Saint-Jacques (100 g)
2 cc de maïzena
1 jus de citron
4 CS de crème à 5 %
2 CS d'aneth ciselé
Sel, poivre du moulin

Rincer puis couper le poireau en 4 tronçons. Détailler les carottes en gros bâtonnets et couper les fenouils en deux. Dans un faitout, diluer le court-bouillon dans un litre d'eau froide, ajouter le vin blanc. Porter à ébullition et jeter les légumes. Laisser cuire 20 minutes.

Ajouter la lotte et le merlan, couvrir et poursuivre la cuisson 3 minutes, à feu doux. Mettre ensuite les noix de Saint-Jacques et laisser pocher 2 minutes. Éteindre le feu et laisser reposer à couvert pendant 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivrer.

Diluer la maïzena dans 2 cuillerées à soupe d'eau. Dans une petite casserole, faire chauffer 10 centilitres de bouillon avec le jus de citron et la crème, ajouter la maïzena et faire épaissir 5 minutes, à feu doux. Égoutter les légumes et le poisson, les mettre dans un plat creux, napper de sauce et parsemer d'aneth.

Pourquoi pas...

Compléter cette potée par des pommes de terre cuites dans le court-bouillon 




Par personne

poêlée au surimi et aux crevettes

Pour 4 personnes
Préparation : **5 mn** | Cuisson : **8 mn**

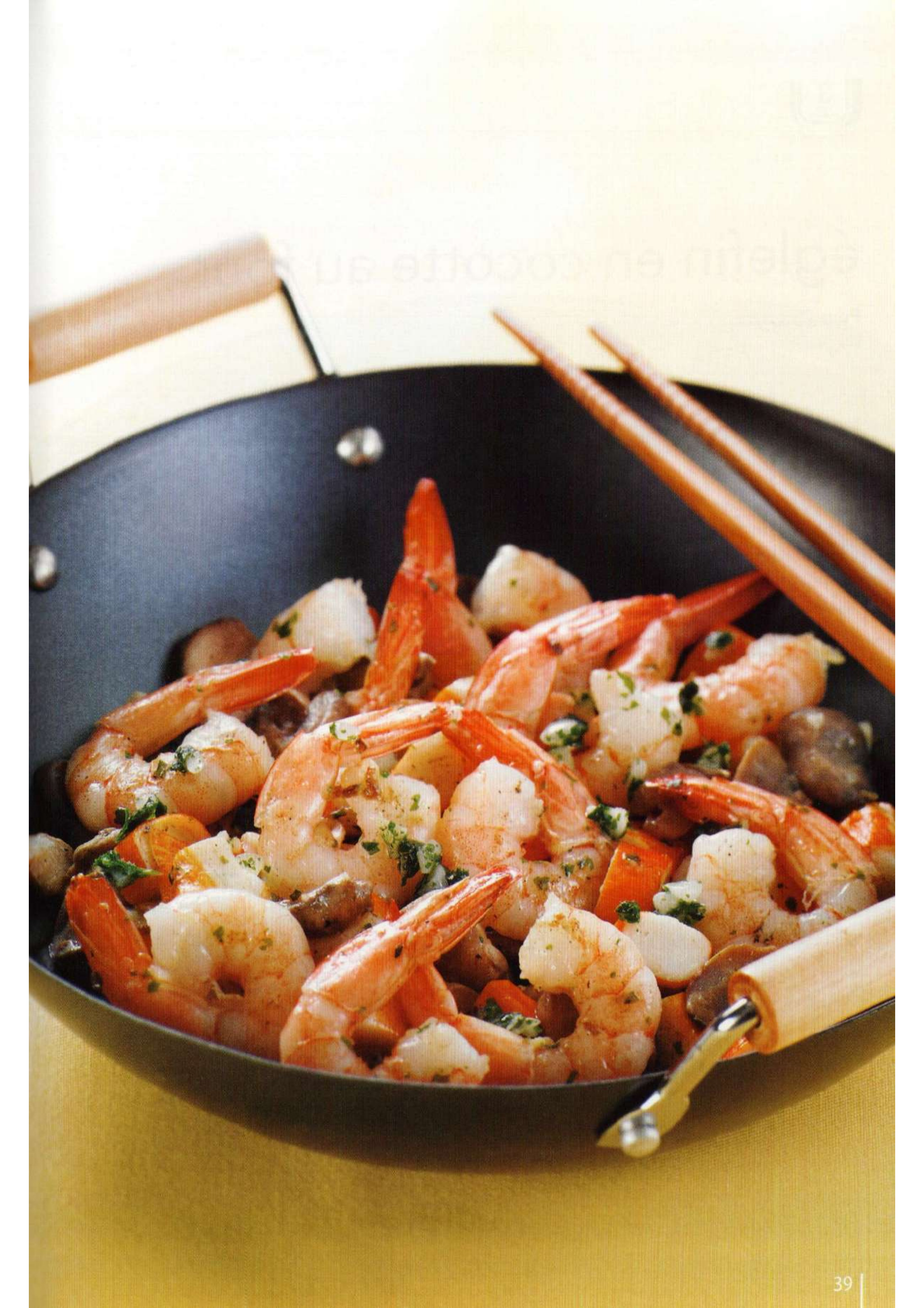
Ingrédients
2 gousses d'ail
1 petit bouquet de persil
250 g de champignons de Paris
10 bâtonnets de surimi (180 g)
240 g de crevettes
1 cc d'huile d'olive
1 CS de crème de soja
Sel, poivre du moulin

Peler et couper en morceaux les gousses d'ail. Rincer et effeuiller le persil. Hacher ensemble l'ail et le persil pour réaliser une persillade. Rincer les champignons de Paris puis les sécher sur un papier absorbant et les émincer. Couper les bâtonnets de surimi en rondelles, décortiquer les crevettes.

Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive, y faire revenir les champignons de Paris 3 minutes puis ajouter les rondelles de surimi et les crevettes. Saler, poivrer, parsemer de persillade et poursuivre la cuisson 5 minutes, tout en remuant. Au dernier moment, lier avec la crème de soja.

Pourquoi pas...
Accompagner de riz blanc (à comptabiliser)

Version optionPLUS
Crevettes 7 unités ProPoints





Par personne

églefin en cocotte au four

Pour 2 personnes
Préparation : **10 mn** | Cuisson : **30 mn**

Ingrédients
1 gousse d'ail
1 petit oignon
2 grosses tomates juteuses
1 branche de céleri
50 g de jeunes pousses d'épinard
5 cl de vin blanc
1 branchette de thym
2 filets d'églefin (240 g)
4 CS de crème à 5 %
1 jus de citron
1 CS de cerfeuil ciselé
Sel, poivre

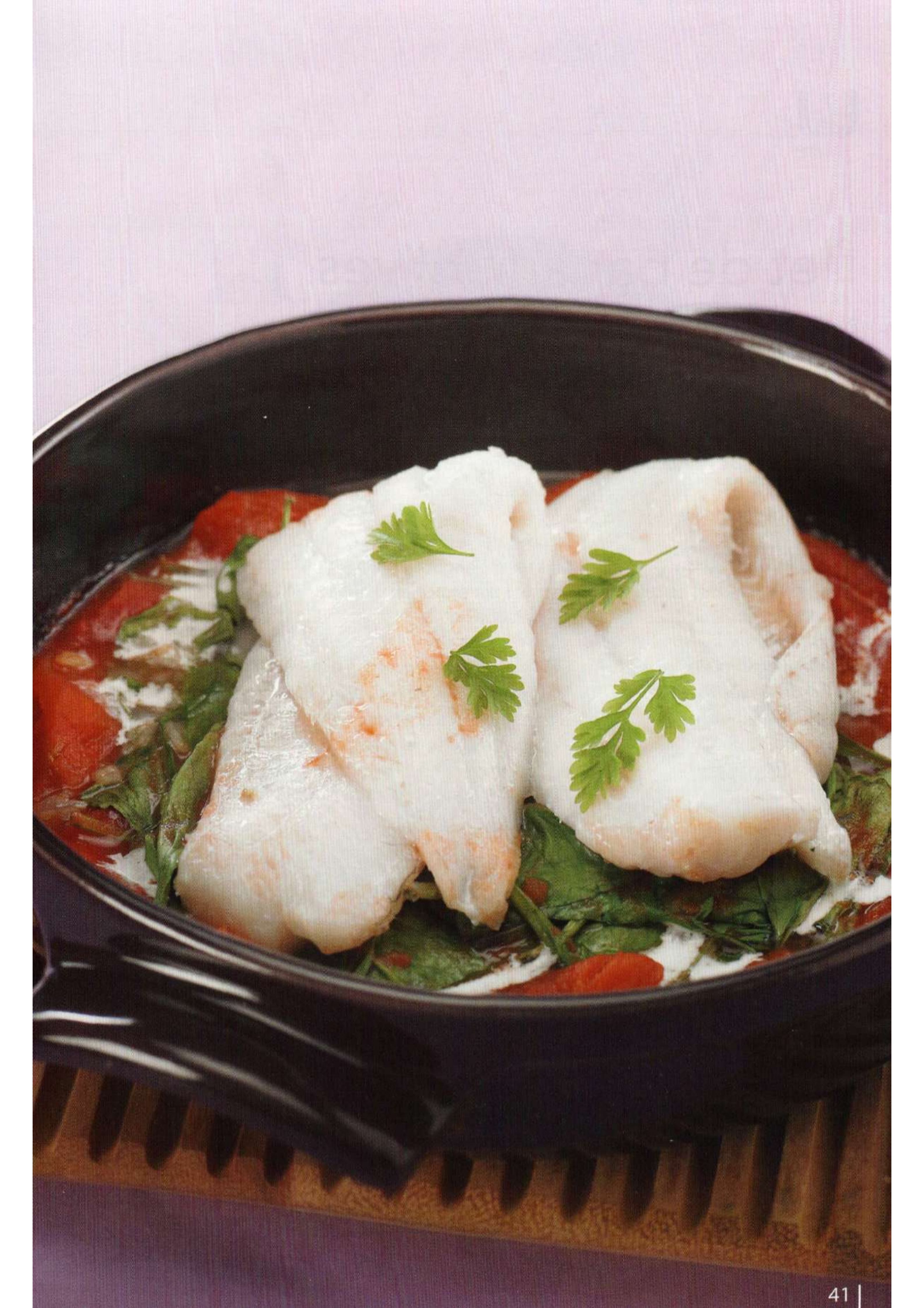
Préchauffer le four à 210 °C (th. 7). Peler et hacher l'ail puis l'oignon. Rincer les légumes : peler les tomates et les couper en tranches, détailler la branche de céleri en petits tronçons après l'avoir effilée, équeuter les épinards.

Dans une petite cocotte en fonte, disposer les tomates, le céleri, l'ail, l'oignon et les feuilles d'épinard, arroser de vin blanc, saler et enfouir le thym. Couvrir et enfourner pour 15 minutes.

Au bout de ce temps, enlever le couvercle, remuer la garniture, ajouter les filets de poisson, saler et poivrer, asperger de crème et de jus de citron. Poursuivre la cuisson 15 minutes. Pour servir, parsemer de cerfeuil.

Pourquoi pas...
Accompagner de riz blanc (à comptabiliser).

Version optionPLUS
Eglefin 





Par personne

filet de bar aux olives

Pour 4 personnes
Préparation : **55 mn** | Cuisson : **8 mn**

Ingrédients

420 g de filets de bar (dorade ou rascasse)
300 g de champignons de Paris
Le jus d'un demi citron
200 g d'olives vertes et noires
½ botte de persil
3 cc de beurre
1 cc de margarine végétale
12.5 cl de vin blanc
3 cc de crème fraîche
Sel, poivre du moulin

Préchauffer le four à 210°C (th.7). Nettoyer, rincer puis faire cuire les champignons dans de l'eau citronnée. Les égoutter puis les passer au mixeur.

Dénoyauter les olives, les ébouillanter, les couper en petits dés puis les mélanger à la purée de champignons. Ajouter le persil haché, saler et poivrer. Enduire un côté des filets de bar avec cette préparation.

Dans un plat à four margariné et salé, poser délicatement les filets de poisson du côté non enduit, ajouter le vin blanc, recouvrir d'une feuille d'aluminium, cuire au four 8 minutes environ. Prélever le bar, le réserver au chaud. Dans l'ustensile de cuisson, ajouter la crème puis le beurre, porter à ébullition, filtrer. Napper de sauce le plat de service, dresser le bar et servir aussitôt.







Par personne

cabillaud en papillote, sauce chien

Pour 4 personnes
Préparation : **20 mn** | Cuisson : **10 mn**

Ingrédients

4 filets de poisson blanc (cabillaud, merlan ou lieu) de 120 g chacun
2 citrons verts
4 tomates
6 échalotes
1 gousse d'ail
1 bouquet de coriandre fraîche
3 CS d'huile d'olive
Piment de Cayenne
Sel, poivre

Préchauffer le four à 180° C (th.6). Rincer et essuyer les filets de poisson. Déposer chacun sur une feuille de papier aluminium. Arroser avec le jus des citrons verts. Saler, poivrer. Fermer les papillotes, les déposer sur une plaque. Faire cuire 10 minutes au four.

Pour la sauce, inciser les tomates en croix. Les ébouillanter puis les peler et les épépiner. Couper leur chair en petits dés. Peler et hacher les échalotes et l'ail. Ciseler la coriandre.

Dans un bol, verser les tomates, les échalotes, l'ail, la coriandre et l'huile d'olive. Assaisonner de sel, de poivre et d'une pointe de piment de Cayenne. Servir à température ambiante avec les filets de poisson, dans leur papillote entrouverte.






Par personne

tajine de poisson

Pour 4 personnes
Préparation : **20 mn** | Cuisson : **42 mn** | Repos : **15 mn**

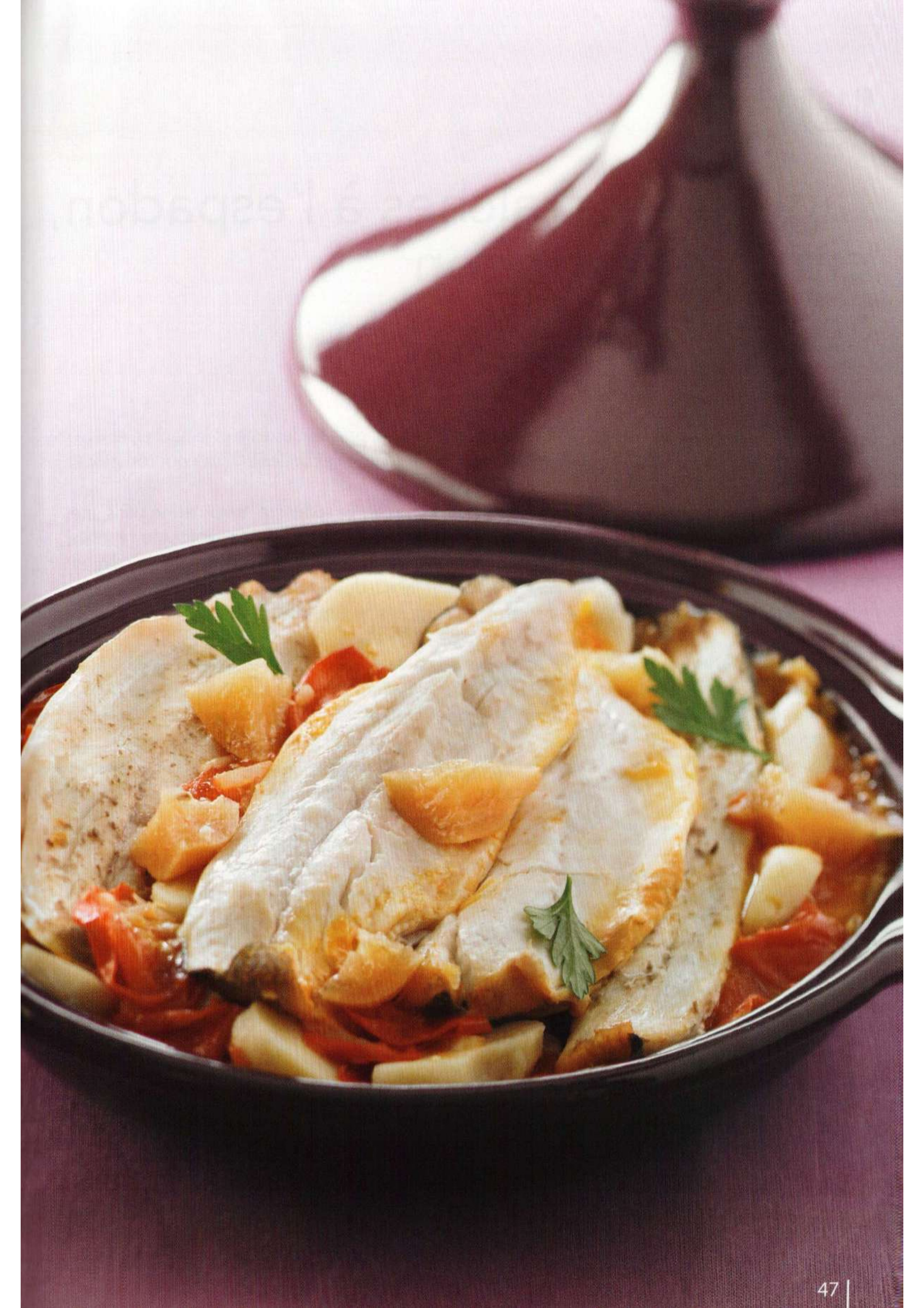
Ingrédients
4 filets de bar de 180 g
500 g de pommes de terre
3 tomates (450 g)
2 gousses d'ail
200 g d'oignons
4 citrons confits (100 g)
1 dose de safran
15 cl d'eau
2 cc d'huile d'olive
½ cc de chaque épice : cumin, fenouil, curry, curcumé
Le jus d'1 citron + 1 citron
5 g de persil plat
Sel, poivre du moulin

Préchauffer le four à 200° C (th.6/7). Rincer et éponger les filets de poisson, les couper en deux. Peler et rincer les pommes de terre, les détailler en rondelles d'un centimètre d'épaisseur. Peler les tomates, les couper en quartiers. Peler et émincer l'ail et l'oignon. Rincer les citrons confits, les couper en quatre. Diluer le safran dans l'eau. Mettre un tajine en poterie culinaire sur la plaque de la cuisinière, sur feu moyen. Y faire chauffer l'huile puis faire fondre l'oignon 2 minutes sans laisser prendre coloration. Ajouter les tomates. Parsemer d'ail, saler et poivrer. Bien répartir la préparation dans le fond du plat. Hors du feu, étaler les rondelles de pommes de terre, glisser les morceaux de citron confit. Saupoudrer d'épices, saler et poivrer. Arroser d'eau safranée. Coiffer le plat et l'enfourner 25 minutes.

Au bout de ce temps, ajouter les morceaux de poisson, côte à côte, les saler et les poivrer, les arroser de jus de citron. Enfourner de nouveau, couvert, pendant 15 minutes. Laisser reposer le tajine hors du feu, 10 à 15 minutes. Avant de servir, parsemer de persil plat.

Pourquoi pas...
A défaut de plat à tajine en céramique culinaire adapté à la flamme et au four, utiliser une cocotte en fonte avec un couvercle.

Version optionPLUS
Bar 





Par personne

tagliatelles fraîches à l'espadon, citron et estragon

Pour 6 personnes
Préparation : **20 mn** | Cuisson : **18 mn**

Ingrédients

2 citrons non traités
1 échalote
1 cc de margarine à 60%
5 cl de vin blanc sec
35 cl de crème liquide à 15%
1 CS d'estragon frais ciselé
2 tranches d'espadon (420 g)
1 cc d'huile
600 g de tagliatelles fraîches
1 CS de parmesan en poudre (10 g)
Sel, poivre

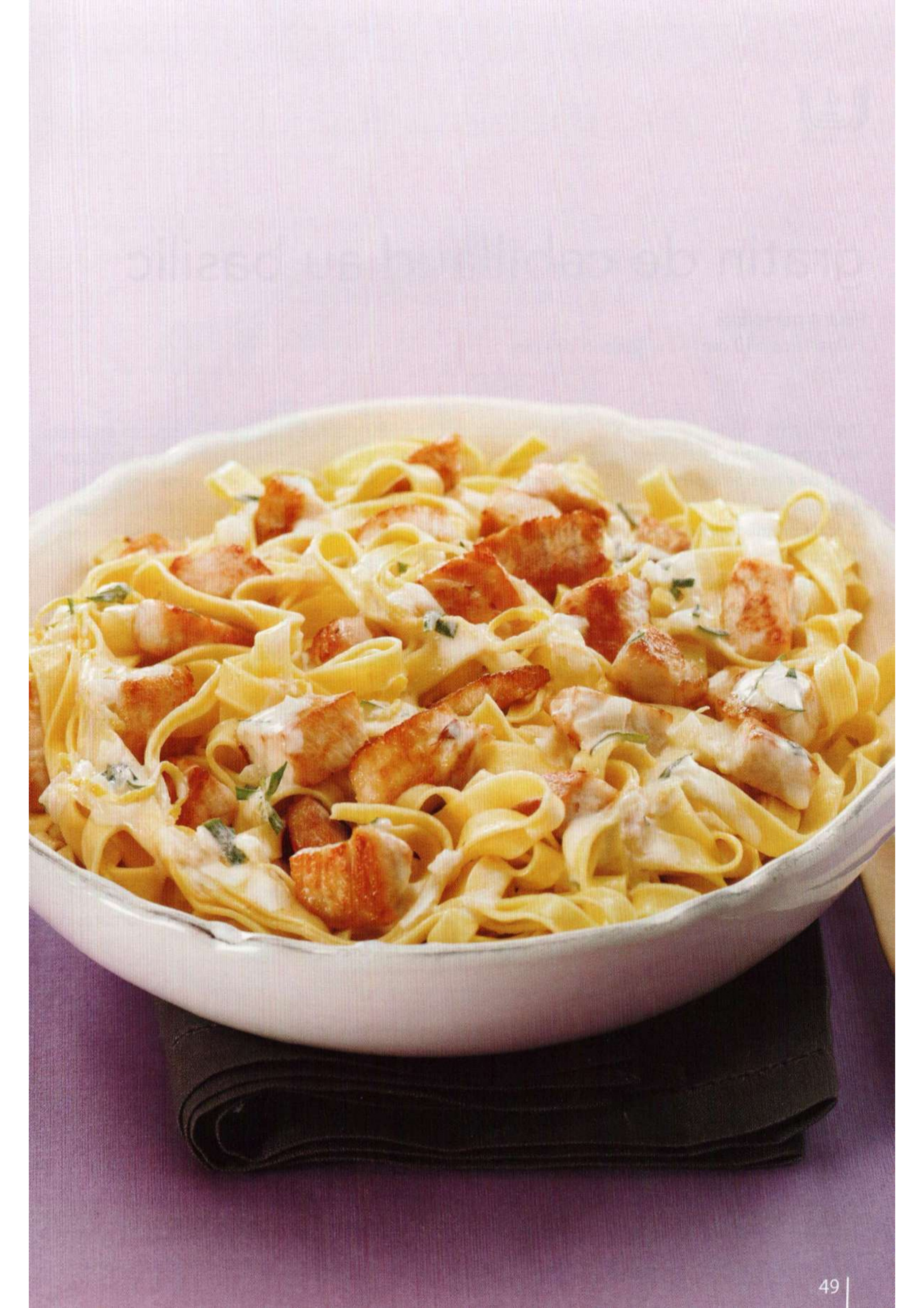
Rincer et brosser 1 citron, prélever le zeste et le hacher, en réserver 1 cuillerée à soupe. Presser les 2 fruits pour recueillir le jus.

Peler et hacher l'échalote. Faire fondre la margarine dans une casserole, y faire suer l'échalote 2 minutes, ajouter le vin blanc, le faire réduire puis verser la crème et le jus de citron, saler et poivrer, remuer et faire réduire 2 minutes. Ajouter le zeste de citron et l'estragon. Réserver au chaud.

Éponger l'espadon, le détailler en cubes. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive, y faire revenir les cubes d'estragon de toutes parts, 8 à 10 minutes. Saler, poivrer.

Porter une grande quantité d'eau salée à ébullition, y plonger les tagliatelles, laisser cuire 2 minutes après la reprise de l'ébullition puis égoutter.

Verser les pâtes dans un plat creux, ajouter les cubes d'espadon, saupoudrer de parmesan et napper de sauce. Mélanger.





Par personne

gratin de cabillaud au basilic

Pour 4 personnes
Préparation : **10 mn** | Cuisson : **30 mn**

Ingrédients

800 g de tomates bien mûres
4 CS de rases de moutarde
4 gousses d'ail
8 cc de crème fraîche allégée à 4% ou 5%
55 g de polenta fine
480 g de filets de cabillaud
1 bouquet de basilic
Sel, poivre

Préchauffer le four à 180° C (th.6). Couper les tomates en petits morceaux. Dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson, faire cuire les tomates pendant 5 minutes. Ajouter ensuite la moutarde, les gousses d'ail hachées, la crème fraîche, laisser réduire le tout pendant 5 minutes puis saupoudrer de polenta. Laisser la semoule épaissir pendant 5 minutes.

Mixer les filets de cabillauds crus. Ajouter cette purée de poisson à la préparation aux tomates. Ajouter les feuilles de basilic hachées, saler et poivrer. Bien mélanger.

Verser cette brandade dans un plat à gratin antiadhésif et faire cuire au four pendant 30 minutes.

Pourquoi pas...
Réaliser le gratin en disposant la brandade sur un lit d'épinards et en ajoutant plus de tomates dans la préparation. 4 unités ProPoints





Par personne

aubergine gratinée à la bolognaise

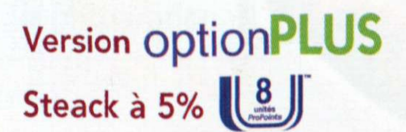
Pour 1 personne
Préparation : **20 mn** | Cuisson : **25 mn**

Ingrédients

1 oignon blanc
1 aubergine (250 g)
1 cc d'huile d'olive
200 g de dés de tomates en boîte
1 cc de basilic ciselé
1 steak haché à 5 % (100 g)
1 gousse d'ail
2 CS de vin blanc sec
1 pincée d'herbes de Provence
50 g de mozzarella allégée
Sel, poivre

Peler et émincer finement l'oignon. Rincer et couper l'aubergine en fines rondelles dans le sens de la largeur. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse antiadhésive, y faire revenir les rondelles d'aubergine à feu moyen pendant 5 minutes, tout en remuant. Ajouter les oignons, saler et poivrer, remuer 3 minutes de plus puis verser une tasse d'eau et poursuivre la cuisson 5 minutes jusqu'à évaporation du liquide, toujours en remuant. Mettre les aubergines dans un plat à gratin antiadhésif individuel, recouvrir des dés de tomates et de basilic ciselé.

Préchauffer le four, position gril. Émietter le steak haché, le malaxer avec l'ail pressé, du sel et du poivre. Faire chauffer de nouveau la sauteuse, y faire revenir le steak 2 minutes, tout en remuant. Déglacer avec le vin blanc. Ajouter la viande dans le plat, parsemer d'herbes de Provence. Couper la mozzarella en tranches, les enfouir dans la préparation. Faire gratiner 10 minutes sous le gril du four. Déguster chaud.






Par personne

boulettes de viande à la marocaine

Pour 4 personnes
Préparation : **20 mn** | Cuisson : **38 mn**

Ingrédients
2 gousses d'ail
4 steaks hachés de bœuf à 5 % (500 g)
1 CS de raz-el-hanout
2 CS de coriandre fraîche ciselée
4 cc d'huile d'olive
2 oignons
600 g de tomates
400 g de jeunes courgettes
1 cc de cumin
1 cc de paprika
Sel, poivre

Peler et hacher l'ail. Dans un saladier, malaxer la viande avec l'ail, le raz-el-hanout, 1 cuillerée à soupe de coriandre et 1 cuillerée à café d'huile. Saler et poivrer. Former 12 boulettes. Peler et émincer les oignons. Plonger les tomates dans l'eau bouillante, les peler et les couper en 4. Peler partiellement les courgettes et les détailler en cubes.

Faire chauffer 3 cuillerées à café d'huile dans une cocotte adaptée au four et sur le feu, y faire revenir l'oignon 1 minute à feu moyen, ajouter les courgettes et cuire 2 minutes en remuant. Incorporer les tomates, saupoudrer de cumin et de paprika, saler et poivrer. Arroser d'un petit verre d'eau et cuire 20 minutes à feu doux.

Préchauffer le four à 210 °C (th. 7) 10 minutes à l'avance. Disposer les boulettes de viande sur les légumes et enfourner pour 15 minutes. Retourner et arroser de jus à mi-cuisson. Au moment de servir, parsemer d'une cuillerée à soupe de coriandre ciselée. Répartir dans les assiettes.

Pourquoi pas...
Accompagner d'un petit dôme de semoule à couscous (à comptabiliser).

Version optionPLUS
Steack à 5% 6 unités ProPoints





Par personne

parmentier de bœuf et mousse de céleri

Pour 4 personnes
Préparation : **8 mn** | Cuisson : **15 mn**

Ingrédients
1 oignon
2 échalotes
480 g de bœuf haché à 5%
2 CS de persil haché
2 CS de concentré de tomate
10 cl de fond de veau
450 g de purée de céleri rave surgelée nature sans matière grasse
2 CS de crème liquide allégée à 4% ou 5%
1 cc de noix de muscade râpée
1 CS de chapelure
1 CS de parmesan râpé
Sel, poivre

Peler et hacher l'oignon et les échalotes. Ajouter la viande, le persil et le concentré de tomate et arroser avec le fond de veau. Couvrir et cuire 8 minutes au four à micro ondes (750 W) en remuant deux fois au cours de la cuisson. Cuire séparément la purée de céleri rave 6 minutes (900 W) en ajoutant, en fin de cuisson, la crème liquide. Poivrer, saler et muscader à votre goût.

Monter les parmentiers à l'aide d'un cercle métallique de 10 cm de diamètre. Remplir moitié mélange de bœuf haché et moitié mousse de céleri. Mélanger la chapelure au parmesan et saupoudrer les dessus des parmentiers. Démouler sur une assiette de service adaptée au four à micro-ondes et cuire sous le gril du micro ondes quelques minutes pour faire dorer le dessus des parmentiers.

Pourquoi pas...
À côté du parmentier, disposer un trait de fond de veau, des petits oignons glacés, des petites fèves ou des carottes Solférino (à comptabiliser). En cuisson traditionnelle, compter 15 mm pour la farce de bœuf, dans une casserole à feu vif et pour la purée de céleri, 10 mm dans une casserole sur feu moyen.

Version optionPLUS
Steack à 5% 6 unités ProPoints





Par personne

cluchili

Pour 2 personnes
Préparation : **5 mn** | Cuisson : **20 mn**

Ingrédients

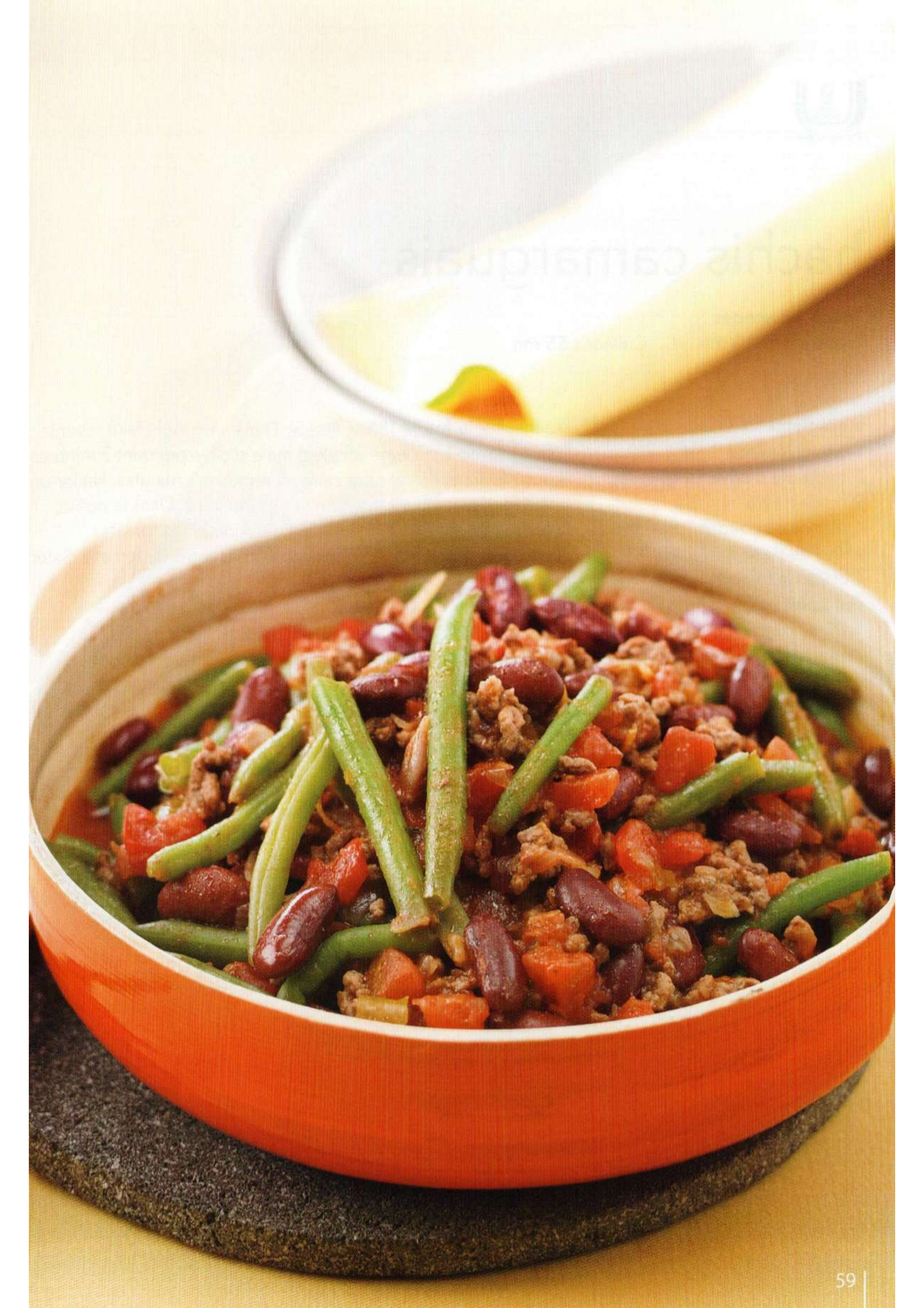
2 steaks hachés à 5 % (100 g chacun)
2 oignons émincés
1 boîte de haricots verts
2 CS de purée de tomates nature
250 g de haricots rouges
200 g de sauce chili

Dans une poêle, faire revenir les 2 steaks émiettés pendant 8 minutes. Ajouter les oignons et les haricots verts. Déglacer avec la purée de tomates.

Ajouter les haricots rouges et la sauce chili. Laisser mijoter 2 minutes à feu doux et servir.

Pourquoi pas...

Ajouter des petits pois pour une variante de ce plat (à comptabiliser)





Par personne

hachis camarguais

Pour 4 personnes
Préparation : **10 mn** | Cuisson : **55 mn**

Ingrédients

1 oignon émincé
2 cc d'huile d'olive
90 g de riz cru
1 cc d'ail en poudre
450 g de steak haché à 5 %
1 boite de tomates concassées
1 CS de concentré de tomate
½ cube de bouillon de volaille dégraissé
4 courgettes
30 g de gruyère râpé
30 g de parmesan râpé
Herbes de Provence
Sel, poivre

Préchauffer le four à 180° C (th. 5). Dans une poêle faire revenir l'oignon avec 1 cuillerée à café d'huile d'olive pendant 3 minutes. Ajouter le riz et l'ail et faire cuire en remuant 5 minutes. Huiler un plat à four avec l'huile restante et répartir le riz. Dans la poêle, faire revenir le steak haché 3 minutes. Ajouter les tomates concassées et la cuillerée à soupe de concentré de tomate. Saler et poivrer.

Dans une casserole, diluer le bouillon dans un verre d'eau et porter à ébullition. Laver et couper les courgettes en fines rondelles et les cuire 2 minutes dans le bouillon. Les réserver. Étaler, sur le riz, le mélange de viande, une couche de courgettes et de nouveau, une couche de viande. Répartir le bouillon.

Terminer par le gruyère et le parmesan râpé. Parsemer d'herbes de Provence. Mettre à cuire 40 minutes au four.

Pourquoi pas...
essayer ce plat pour quatre personnes qui comporte sucres lents, vitamines, protéines et fibres





Par personne

veau marengo

Pour 4 personnes
Préparation : **15 mn** | Cuisson : **32 mn**

Ingrédients
1 oignon
1 échalote
2 carottes
1 cc de margarine à 60 %
320 g de veau coupé en morceaux (quasi)
1 cc de fond de veau
10 cl de vin blanc
1 branche de thym et de laurier
1 CS de maïzena
3 CS de concentré de tomate
1 boîte de champignons de Paris (400 g)
1 cc de persil haché
Sel, poivre

Peler et émincer l'oignon puis l'échalote. Peler et couper les carottes en rondelles. Chauffer la margarine dans un autocuiseur, y faire dorer l'oignon émincé et les morceaux de veau. Lorsque la viande commence à dorer, ajouter l'échalote et les carottes. Saupoudrer de fond de veau et mouiller avec 10 centilitres d'eau chaude et le vin blanc. Enfouir le thym et le laurier, saler et poivrer. Fermer l'autocuiseur hermétiquement et laisser cuire 25 minutes, à feu doux.

Au bout de ce temps, ouvrir l'autocuiseur, réserver la viande dans un plat creux. Ajouter la maïzena délayée dans 3 cuillerées à soupe d'eau et le concentré de tomate, faire épaissir sur feu doux 5 minutes. Verser les champignons égouttés et remettre la viande. Mélanger et poursuivre la cuisson 2 minutes, à feu doux. Pour servir, disposer la préparation dans le plat creux, parsemer de persil haché.

Pourquoi pas...
Ajouter quelques petits croûtons de pain grillé dans le plat (à comptabiliser).

Version optionPLUS
Quasi de veau 6 unités ProPoints





Par personne

paupiettes de veau grand-mère

Pour 2 personnes
Préparation : **20 mn** | Cuisson : **10 mn**

Ingrédients

4 fines escalopes de veau de 30 g + 80 g pour la farce
120 g de champignons de Paris
60 g d'échalote
25 g de pain rassis
2 cc de margarine à 60 %
1 pincée de girofle
1 cc de persil haché
2 CS de porto
1 CS de crème à 5 %
Sel, poivre

Saler et poivrer les escalopes de veau, les réserver. Couper les 80 grammes de veau en petits dés. Rincer et sécher les champignons, couper les pieds et les émincer, réserver les têtes. Peler et émincer l'échalote, émietter le pain. Mettre les ingrédients détaillés dans le bol d'un robot et mixer quelques secondes.

Faire chauffer 1 cuillerée à café de margarine dans une sauteuse antiadhésive, y cuire la farce 3 à 4 minutes tout en remuant. Déglacer avec le porto. Saler, poivrer, saupoudrer de girofle et de persil.

Sur un plan de travail, farcir chaque petite escalope avec un quart de la préparation, enrouler de façon à former une paupiette. Maintenir avec un pique en bois. Essuyer la sauteuse, faire chauffer de nouveau 1 cuillerée à café de margarine, y cuire les paupiettes 6 minutes, à feu doux. À mi-cuisson, retourner les paupiettes, ajouter les têtes de champignons émincées et la crème puis couvrir. Servir 2 paupiettes par personne.

Pourquoi pas...
Accompagner de tagliatelles fraîches (à comptabiliser)





Par personne

poitrine de veau farcie au vert

Pour 6 personnes
Préparation : **15 mn** I Cuisson : **30 mn**

Ingrédients

1 kg 500 de poitrine de veau (1 morceau plat, large et long) désossée et parée de toute graisse
600 g d'épinards
1 œuf
Marjolaine séchée en poudre
2 oignons
1 échalote
1 pointe d'ail
2 brins de persil
4 cc de vin blanc sec
Sel, poivre

Laver les épinards à l'eau fraîche. Ôter les queues les plus grosses. Les faire cuire 3 minutes dans le panier de l'autocuiseur. Laisser tiédir puis les presser entre les mains pour retirer le maximum d'eau. Préchauffer le four à 210°C (th.7).

Éplucher les oignons, l'échalote et l'ail. Les hacher. Dans un saladier, préparer la farce en mélangeant les oignons, l'échalote, l'ail haché, les épinards. Ajouter l'œuf, la marjolaine puis saler et poivrer. Mélanger soigneusement.

Étaler la viande, placer la farce aux épinards au centre puis rouler la poitrine de veau pour enfermer la farce et ficeler. Placer la viande farcie dans un plat en verre culinaire, ajouter le vin, un verre d'eau et le persil. Enfourner 30 minutes en arrosant de temps en temps avec le jus de cuisson. Servir chaud ou froid.

Pourquoi pas...
À consommer froide ou chaude ou même passée au gril après avoir découpé des tranches





curry de porc au lait de coco

Pour 4 personnes
Préparation : **15 mn** | Cuisson : **55 mn**

Ingrédients

480 g de porc (filet mignon)
2 gousses d'ail
100 g d'oignon
40 g de gingembre frais
2 cc d'huile de tournesol
½ cube de bouillon de bœuf
2 CS de curry
100 g de lait de coco
2 bananes
Le jus d'un ½ citron
Sel, poivre

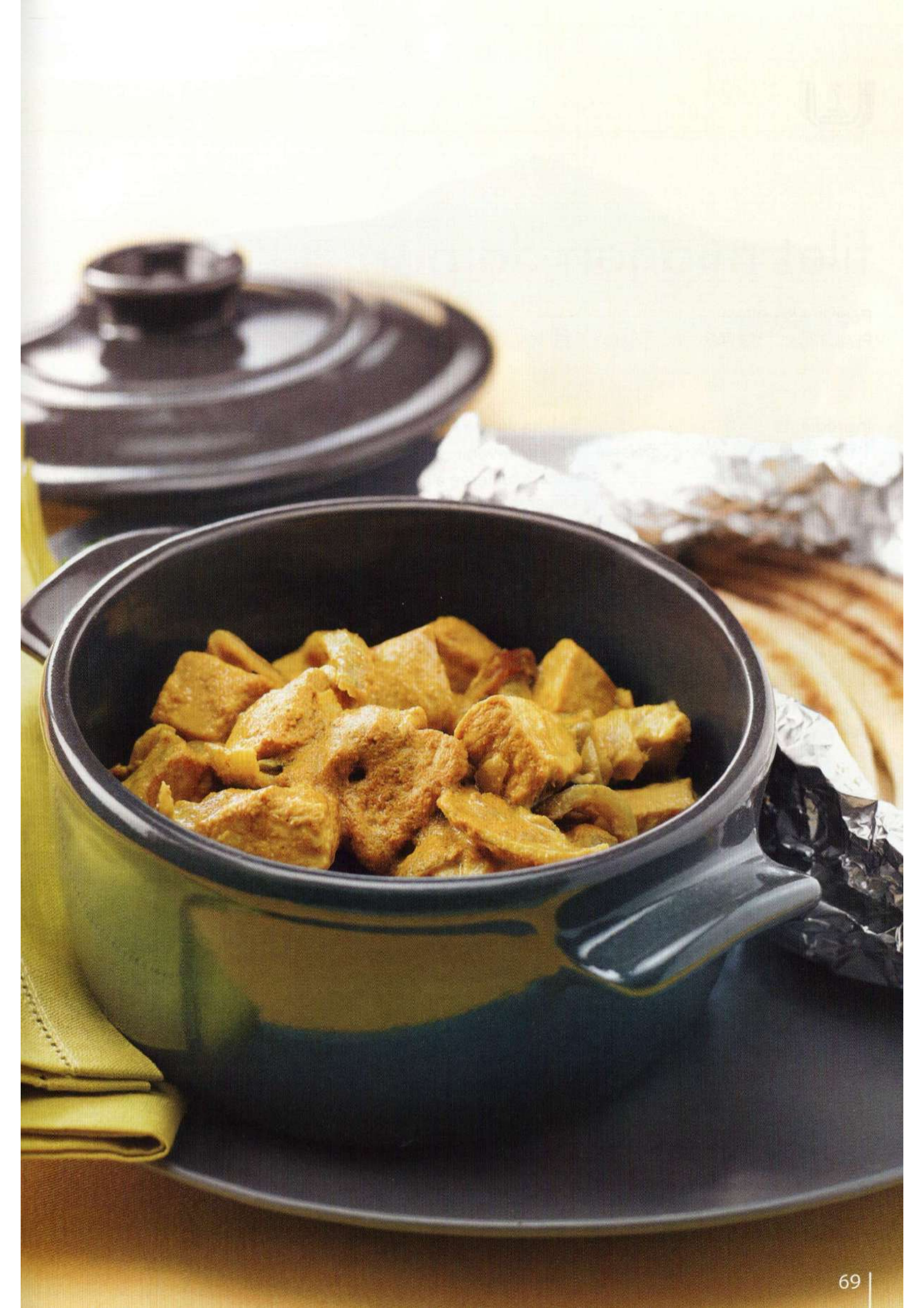
Couper la viande en gros dés. Peler et émincer l'ail et l'oignon. Râper la racine de gingembre. Dans une cocotte à fond épais, faire revenir la viande avec l'huile, à feu moyen, 5 minutes environ. Ajouter les oignons et l'ail, poursuivre la cuisson encore 5 minutes. Délayer le demi cube de bouillon dans 10 cl d'eau.

Verser dans la cocotte le curry, le bouillon, le lait de coco et le gingembre râpé. Assaisonner et couvrir. Laisser mijoter 45 minutes à feu très doux.

Pendant ce temps, préchauffer le four à 200° C (th.7). Peler les bananes, les couper en 2. Les poser par 2 sur des feuilles de papier sulfurisé, arroser de jus de citron. Disposer les papillotes sur une plaque et enfourner 5 minutes. Servir le curry de porc chaud avec les bananes en papillote.

Pourquoi pas...
Accompagner de riz basmati nature (à comptabiliser).

Version optionPLUS
Filet mignon de porc 7





filet mignon de porc à l'ail

Pour 4 personnes
Préparation : **20 mn** | Cuisson : **45 mn** | Repos : **10 mn**

Ingrédients

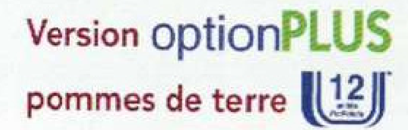
1 filet mignon de porc dégraissé (450 g)
2 cc de margarine à 60 %
1 cc de fond de veau
10 cl de vin blanc
4 pommes de terre (400 g)
4 gousses d'ail entières
2 CS de graines de coriandre
1 CS d'ail semoule déshydraté
1 cc d'huile d'olive
3 CS de moutarde
Sel, poivre du moulin

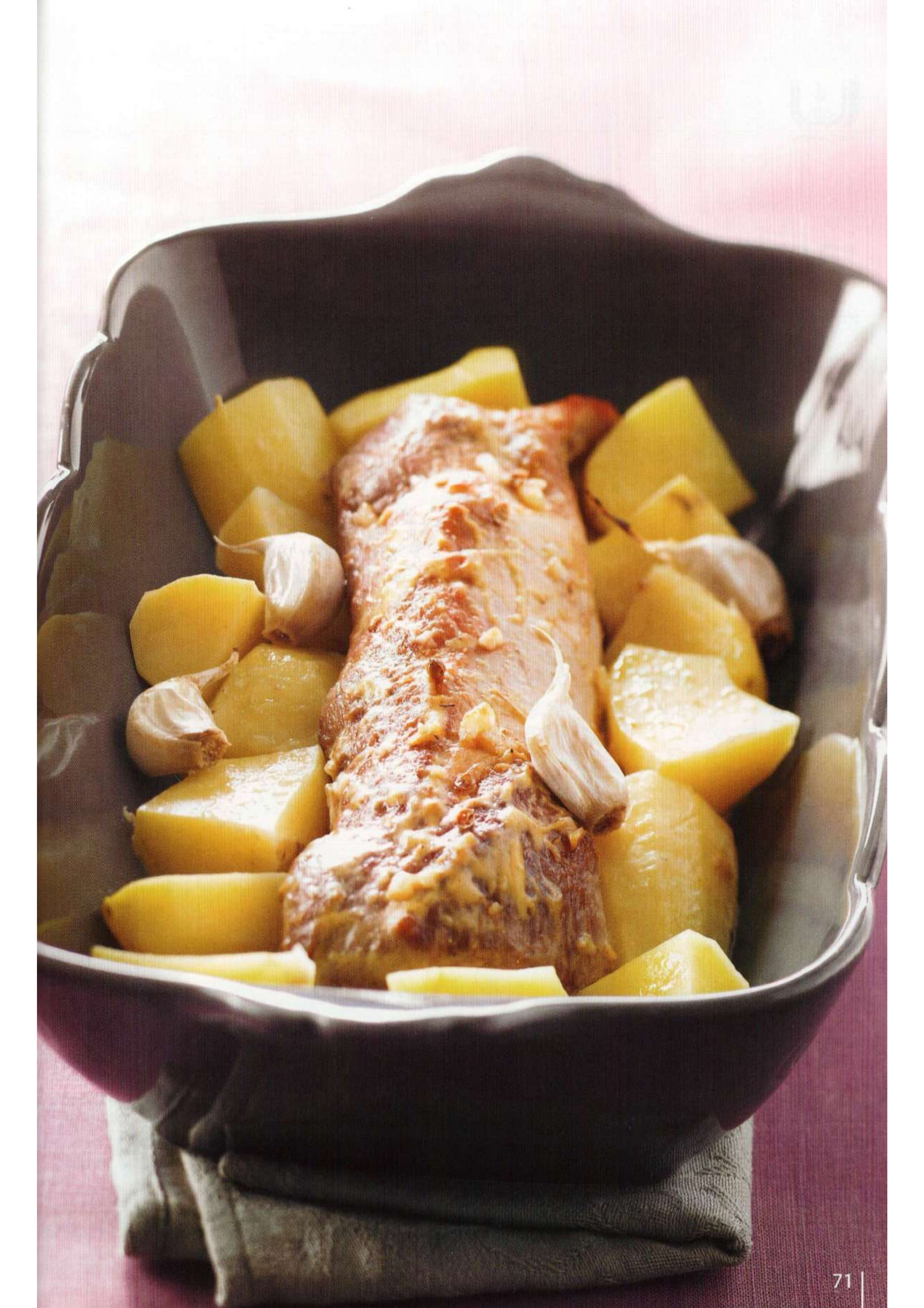
Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Saler et poivrer le filet de porc. Le faire revenir de toutes parts dans une sauteuse antiadhésive avec 1 cuillerée à café de margarine, pendant 3 minutes. Réserver. Diluer le fond de veau dans 10 centilitres d'eau chaude, ajouter le vin blanc. Peler et rincer les pommes de terre, les couper en quatre. Rincer les gousses d'ail.

Faire griller les graines de coriandre à sec dans la sauteuse, pendant 2 minutes. Les concasser dans un mortier, ajouter l'ail semoule, l'huile et la moutarde, mélanger. Enduire le filet de la préparation.

Graisser un plat allant au four avec 1 cuillerée à café de margarine. Disposer le filet, entourer des pommes de terre et des gousses d'ail entières. Enfourner pour 40 minutes. En cours de cuisson, verser régulièrement un peu de fond de veau au vin blanc dans le fond du plat, tout en arrosant les pommes de terre.

Laisser reposer le rôti sous une feuille de papier aluminium pendant 10 minutes avant de le couper en tranches, les dresser sur un plat avec les pommes de terre.







Par personne

jambon au porto

Pour 4 personnes
Préparation : **15 mn** | Cuisson : **15 mn**

Ingrédients

250 g de champignons de Paris (en boîte)
2 CS de maïzena
10 cl de porto
2 cc de fond de volaille en poudre
3 CS de concentré de tomate
4 CS de crème épaisse à 5 %
8 tranches de jambon blanc dégraissé, découenné (400 g)
Sel, poivre

Préchauffer le four à 210 °C (th. 7). Égoutter les champignons de Paris. Diluer la maïzena dans 4 cuillerées à soupe d'eau. Dans une casserole, porter 15 centilitres d'eau et le porto à ébullition, diluer le fond de volaille. Verser la maïzena diluée et faire épaissir à feu doux 3 minutes, tout en remuant avec une cuillère en bois. Ajouter le concentré de tomate, la crème puis les champignons de Paris égouttés. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivrer. Lier l'ensemble pendant 2 minutes.

Plier les tranches de jambon en deux, les disposer dans un plat à gratin antiadhésif. Répartir la préparation aux champignons entre les tranches de jambon et un peu par-dessus, enfourner pour 10 minutes afin que les parfums se mélangent.

Pourquoi pas...

Accompagner d'épinards en branches cuits à l'étuvée et d'une pomme de terre cuite à l'eau écrasée, le tout moulé dans un cercle culinaire (à comptabiliser).

Version optionPLUS

Jambon 7





croquettes de jambon aux herbes

Pour 4 personnes
Préparation : **15 mn** | Cuisson : **16 mn**

Ingrédients

300 g de pommes de terre
150 g de jambon coupé en dés
2 œufs
2 CS de farine
1 CS de persil haché
1 CS de ciboulette ciselée
2 CS de chapelure (40 g)
2 cc d'huile
Quelques feuilles de salade
Sel, poivre

Peler et rincer les pommes de terre, les cuire en autocuiseur pendant 10 minutes. Les écraser à l'aide d'une fourchette. Mixer grossièrement le jambon.

Dans un récipient, battre les œufs en omelette avec la farine. Ajouter le jambon mixé, le persil, la ciboulette et l'écrasée de pommes de terre. Saler, poivrer. Malaxer et former 12 petites boulettes. Verser la chapelure dans une assiette, y rouler les croquettes puis les aplatir légèrement.

Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive, sur feu moyen. Y faire dorer les croquettes 3 minutes de chaque côté.
Servir sur des feuilles de salade.




Par personne

pot-au-feu de lapin

Pour 4 personnes
Préparation : **15 mn** | Cuisson : **15 mn**

Ingrédients
4 carottes
4 petits navets
1 branche de céleri
2 blancs de poireaux avec un peu de vert
1 oignon
1 gousse d'ail
4 morceaux de lapin (800 g)
4 baies de genièvre
4 baies de poivre
1 bouquet garni (thym, laurier)
1 cc de gros sel de Guérande

Peler les carottes et les navets, couper les carottes en 2. Effiler le céleri, le couper en petits tronçons. Fendre les poireaux pour les rincer, les couper en deux et les lier avec une ficelle de cuisine. Peler l'oignon et la gousse d'ail.

Mettre les morceaux de lapin dans un autocuiseur. Verser 2 litres d'eau, porter à ébullition et écumer le bouillon. Ajouter les légumes préparés, l'oignon et la gousse d'ail écrasée, les baies de genièvre et de poivre, le bouquet garni et le gros sel. Fermer et faire cuire 15 minutes, à partir de la mise en rotation de la soupape.

Égoutter la viande et les légumes, enlever la ficelle des poireaux et le bouquet garni, dresser sur un plat de service.

Pourquoi pas...
Utiliser des cuisses ou des râbles.
Pour servir, accompagner d'une petite coupelle de moutarde à l'ancienne et de tranches de pain grillées (à comptabiliser).







lapin mariné à la fleur de thym

Pour 4 personnes
Préparation : **15 mn** | Cuisson : **21 mn** | Repos : **12 h**

Ingrédients

4 râbles de lapin (600 g)
10 cl de vinaigre de cidre
1 cc d'ail haché
1 branche de thym
1 feuille de sauge
1 feuille de menthe
400 g d'oignons rouges
2 cc d'huile d'olive
1 CS de sucre en poudre
Sel, poivre

La veille, préparer la marinade. Saler et poivrer les morceaux de lapin, les mettre dans un récipient et les arroser de vinaigre. Ajouter l'ail et les herbes, laisser mariner une nuit.

Le lendemain, égoutter les morceaux de lapin et réserver le jus de la marinade après l'avoir filtré. Peler et émincer les oignons. Faire chauffer l'huile dans un autocuiseur, ajouter les oignons, les faire revenir 3 minutes tout en remuant. Verser le jus de la marinade puis mettre les morceaux de lapin. Fermer hermétiquement et cuire 15 minutes, à feu doux.

Disposer les morceaux de lapin sur un plat de service, faire évaporer le jus de cuisson dans l'autocuiseur, saupoudrer les oignons de sucre et les faire caraméliser à feu vif 2 à 3 minutes. Entourer le lapin des oignons caramélisés.

Pourquoi pas...
Servir avec des macaronis (à comptabiliser).

Version optionPLUS
Lapin 6





Par personne

poulet laotien

Pour 4 personnes
Préparation : **20 mn** | Cuisson : **30 mn**

Ingrédients
4 escalopes de poulet (400 g)
1 oignon
2 carottes
1/4 boule de céleri
2 jeunes courgettes
1 poivron rouge
4 cc d'huile
1 bocal de pousses de soja
1 boîte 4/4 de tomates pelées
30 cl d'eau
2 cc de sauce soja
2 cc de sauce nuoc-mâm
1 CS de coriandre ciselée
Poivre

Couper les blancs de poulet en lanières. Peler et émincer finemen l'oignon. Rincer les légumes, peler les carottes et le céleri, les détailler en bâtonnets. Couper également les courgettes en gros bâtonnets sans les peler et le poivron en lanières après avoir enlevé les filaments et les pépins.

Faire chauffer l'huile dans un wok, y faire revenir l'oignon sans le faire griller. Au bout de 2 minutes, ajouter les lanières de volaille et les faire revenir 2 minutes. Verser ensuite tous les légumes préparés et remuer 1 minute.

Égoutter le soja et les tomates, couper ces dernières en quatre morceaux. Les ajouter dans le wok, verser l'eau, la sauce soja et le nuoc-mâm. Baisser le feu et laisser mijoter 25 minutes, à feu doux Au moment de servir, poivrer, rectifier l'assaisonnement en sauce soja et nuoc-mâm, parsemer de coriandre.

Pourquoi pas...
Pour plus de parfum, ajouter une tige de citronnelle coupée en deux dans la préparation avant de la faire mijoter.

Version optionPLUS
Escalopes de poulet 





Par personne

poulet aux carottes

Pour 4 personnes
Préparation : **20 mn** | Cuisson : **43 mn**

Ingrédients

2 oignons
6 carottes
2 cc de margarine à 60 %
4 cuisses de poulet (800 g)
1 cc de fond de volaille
1/2 cc de cumin
1 pincée de piment de Cayenne ou d'Espelette (selon le goût)
8 olives vertes dénoyautées
4 branches de coriandre
Sel, poivre

Éplucher et émincer les oignons. Peler les carottes et les couper en fins bâtonnets. Faire chauffer la margarine dans une cocotte, y faire dorer les cuisses de poulet et les oignons 3 minutes tout en remuant. Saupoudrer de fond de volaille, de cumin et de piment.

Ajouter les bâtonnets de carotte, mélanger puis recouvrir d'eau froide, incorporer les olives. Porter à ébullition, couvrir et laisser cuire 40 minutes à feu doux, tout en surveillant : si nécessaire, ajouter un peu d'eau.

Au dernier moment, ciseler les feuilles de coriandre et les ajouter dans la cocotte, bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivrer.

Pourquoi pas...
Réaliser ce plat à l'avance et le réchauffer au dernier moment, il n'en sera que meilleur !
Accompagner de blé, de riz ou de graines de couscous (à comptabiliser).





Par personne

poule au pot

Pour 6 personnes
Préparation : **30 mn** | Cuisson : **1 h 20**

Ingrédients

75 g de pain complet écroûté
8 cl de lait écrémé
1 cc d'huile
100 g de foies de volaille dénervés
2 tranches de jambon cru (40 g)
2 gousses d'ail hachées
3 échalotes hachées
1 cc de persil haché
1 œuf
1 pincée de noix de muscade
1 poulet fermier paré (1,5 kg)
Sel, poivre

Garniture
6 carottes
6 blancs de poireaux
3 navets
1/2 céleri-rave
1 oignon piqué de 2 clous de girofle
1 bouquet garni
1 cc de grains de poivre
Gros sel

Faire tremper le pain dans le lait tiède. Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive, y faire revenir les foies de volaille 3 minutes puis les couper en dés. Les mettre dans un récipient avec le pain pressé, le jambon haché, l'ail, l'échalote, le persil et l'œuf battu. Saler, poivrer et muscader. Malaxer le tout.

Remplir le poulet de cette farce en la tassant. Coudre l'ouverture avec du fil de cuisine, maintenir les ailes et les cuisses en ficelant le poulet. Réserver. Rincer, éplucher et détailler les carottes, les poireaux, les navets et le céleri. Mettre le poulet dans un grand faitout avec les légumes, l'oignon piqué, le bouquet garni et le poivre en grains. Recouvrir d'eau froide, porter à ébullition en écumant, saler au gros sel et couvrir aux trois-quarts. Laisser cuire pendant 1 heure 20 minutes, à petits bouillons.

Enlever la ficelle du poulet, le présenter sur un plat de service, entourer de la farce et des légumes égouttés.

Pourquoi pas...

Déguster le poulet sans la peau. Une fois refroidi et dégraissé, le bouillon peut servir à réaliser ultérieurement un potage.





Par personne

couscous de poulet

Pour 4 personnes
Préparation : **20 mn** I Cuisson : **25 mn**

Ingrédients

4 carottes
2 navets longs
2 courgettes
1 branche de céleri
1 gousse d'ail
1 oignon
1 tablette de bouillon de volaille
2 CS de concentré de tomate
2 cc d'huile d'olive
4 cuisses de poulet (600 g)
2 cc d'épices (raz-el-hanout)
4 CS de pois chiches en boîte (130 g)
4 CS de semoule à couscous (120 g)
Sel, poivre

Peler les carottes et les navets, rincer les courgettes, effiler le céleri : couper les légumes en gros morceaux. Émincer l'ail et l'oignon. Faire chauffer 1 litre d'eau, y dissoudre la tablette de bouillon et le concentré de tomate.

Dans un autocuiseur, faire chauffer l'huile, y faire dorer le poulet 3 minutes tout en le retournant, ajouter les oignons et l'ail, saupoudrer d'épices et remuer 2 minutes. Ajouter les légumes préparés, mouiller avec le bouillon, saler légèrement et poivrer. Couvrir hermétiquement et faire cuire à feu doux 15 minutes. Laisser tiédir et enlever le couvercle.

Rincer et égoutter les pois chiches, les ajouter dans l'autocuiseur et poursuivre la cuisson 5 minutes, à découvert.

Verser la semoule dans un récipient, recouvrir de bouillon chaud et laisser gonfler 10 minutes. Pour servir, mettre la semoule dans un plat creux, recouvrir des cuisses de poulet et des légumes. Accompagner d'une petite coupelle de harissa diluée dans du bouillon.

Pourquoi pas...

Incorporer 4 CS de raisins secs dans la semoule après les avoir fait tremper dans du bouillon (à comptabiliser).

Version optionPLUS

Semoule à couscous 





Par personne

poulet basquaise

Pour 6 personnes
Préparation : **20 mn** | Cuisson : **35 mn**

Ingrédients

6 morceaux de poulet (1,2 kg)
4 oignons
3 gousses d'ail
4 poivrons verts
2 tranches de jambon de Bayonne dégraissé (60 g)
1 grande boîte de tomates pelées au jus
1 boîte de cœurs d'artichauts
4 cc d'huile d'olive
1 cc de paprika
10 cl de vin blanc sec
1 bouquet garni
Sel, poivre

Saler et poivrer les morceaux de poulet. Peler et émincer les oignons et les gousses d'ail. Griller les poivrons à l'aide d'un chalumeau, retirer la peau, les détailler en lanières. Couper le jambon en lanières. Égoutter les tomates et les cœurs d'artichauts.

Faire chauffer 2 cuillerées à café d'huile dans une cocotte, y faire colorer les morceaux de poulet de tous côtés pendant 3 minutes, saupoudrer de paprika. Réserver dans un plat.

Verser le reste d'huile dans la cocotte, y faire blondir les oignons 2 minutes. Mouiller avec le vin blanc. Ajouter l'ail, les poivrons, les tomates pelées, les cœurs d'artichauts et le bouquet garni. Laisser mijoter 5 minutes, tout en remuant. Remettre les morceaux de poulet, couvrir et poursuivre la cuisson 25 minutes à couvert. Ajouter les lanières de jambon à mi-cuisson.

Rectifier l'assaisonnement. Retirer le bouquet garni et déguster après avoir retiré la peau de la volaille.

Pourquoi pas...

Remplacer le paprika par une pincée de piment d'Espelette. Servir avec des pommes de terre cuites à la vapeur (à comptabiliser). Eplucher les poivrons à l'aide d'un couteau économe au lieu de les faire griller.





paupiette de poulet

Pour 4 personnes
Préparation : **15 mn** I Cuisson : **15 mn**

Ingrédients

1 aubergine
2 cc d'huile d'olive
4 escalopes de poulet (120 g chacune)
50 g de mozzarella allégée
4 brins de romarin
2 oignons
3 tomates
10 cl de vin blanc
8 tomates cerise
Sel, poivre

Préchauffer le four à 240° C (th. 8). Couper l'aubergine en 4 tranches dans le sens de la longueur. Les faire dorer dans l'huile.

Sur chaque escalope, déposer une tranche d'aubergine, un peu de mozzarella coupée en lamelles et un brin de romarin. Rouler les escalopes de façon à former des paupiettes et les maintenir fermées par une pique en bois. Émincer les oignons, les faire revenir dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson. Ajouter les tomates coupées en dés, mouiller avec le vin et cuire 5 minutes sur feu doux. Saler, poivrer.

Verser cette préparation dans un plat à four puis ajouter les paupiettes. Enfourner pendant 15 minutes en prenant soin de les retourner à mi cuisson.







Par personne

pintade au chou vert

Pour 6 personnes
Préparation : **25 mn** | Cuisson : **45 mn**

Ingrédients

1 pintade (1,2 kg)
2 choux verts frisés
3 cc de margarine
12 cc de crème fraîche à 4%
6 cl de vin blanc sec
1 carotte
1 oignon
2 gousses d'ail
2 échalotes
Thym, laurier
50 cl d'eau
1 cube de bouillon de poule dégraissé
Sel, poivre

Peler carotte, oignon, ail et échalotes. Faire fondre le bouillon cube dans de l'eau. Enlever la peau de la pintade, la dégraisser si nécessaire et la couper en morceaux.

Préchauffer le four à 210°C (th.7). Dans une cocotte en fonte (adaptée au four), mettre 2 cuillerées à café de margarine pour faire revenir les morceaux de pintade. Ajouter la carotte coupée en rondelles, l'oignon, l'ail et les échalotes. Mouiller avec le bouillon, saler, poivrer et enfourner 30 minutes.

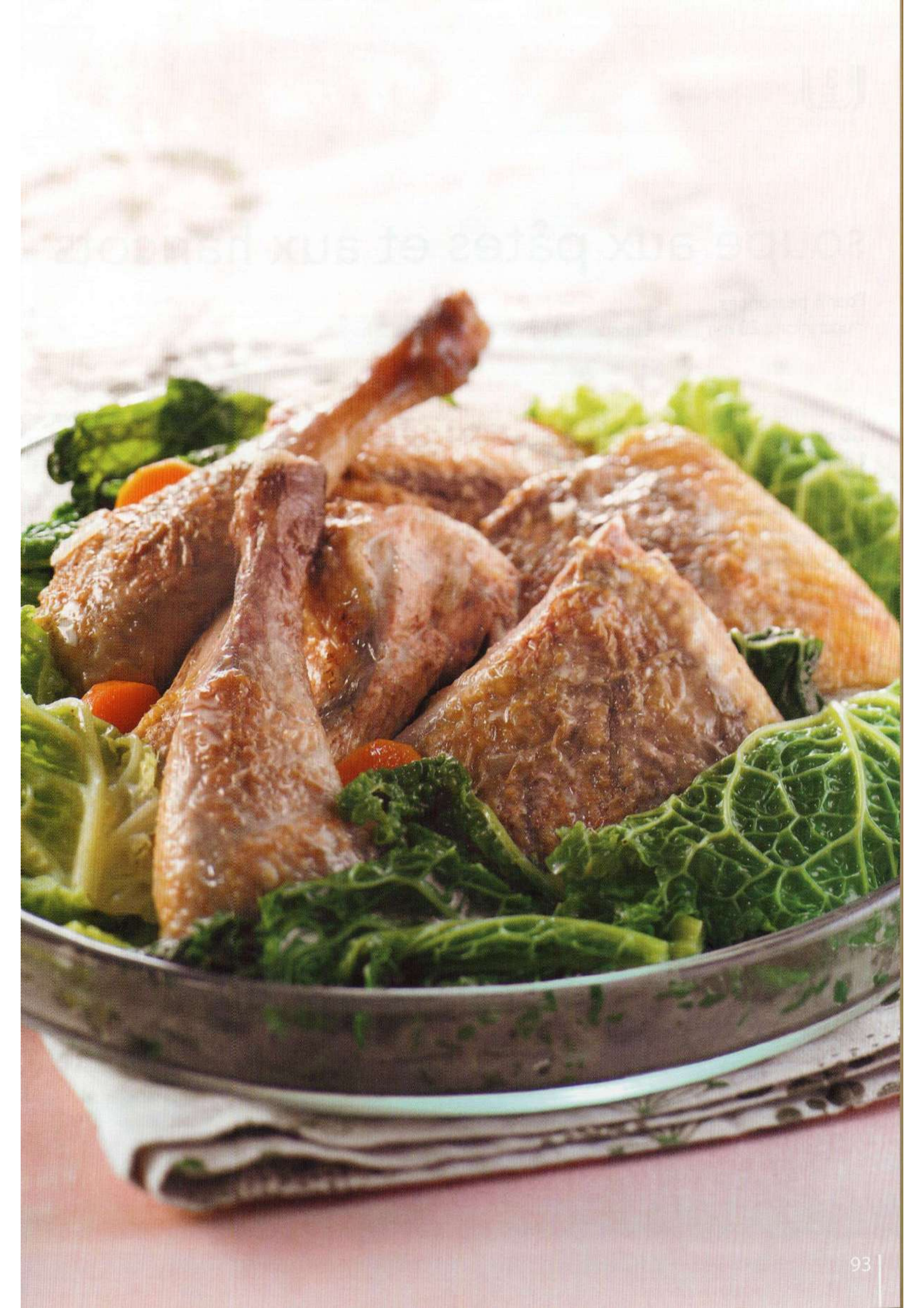
Pendant ce temps, préparer les choux. Éliminer les côtes les plus dures, couper le trognon. Rincer les choux et les faire blanchir 8 minutes dans de l'eau bouillante salée. Les rafraîchir, les égoutter puis les couper grossièrement.

Dans une grande poêle antiadhésive, faire chauffer la margarine restante puis ajouter les choux en remuant à l'aide d'une cuillère en bois. Maintenir au chaud.

Sortir la pintade de la cocotte, mettre les morceaux sur le chou. Retirer le gras du jus de cuisson puis déglacer les sucs de viande avec le vin blanc et la crème. Saler, poivrer. Arroser la pintade et le chou avec le jus filtré.

Pourquoi pas...

Préparer ce plat la veille et le réchauffer au moment de servir.




Par personne

soupe aux pâtes et aux haricots

Pour 6 personnes
Préparation : **20 mn** | Cuisson : **36 mn** | Repos : **12 h**

Ingrédients
- 120 g de haricots rouges secs
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1/2 branche de céleri
- 2 cc d'huile d'olive
- 400 g de dés de tomates fraîches ou en boîte
- 100 g de courgette
- 100 g de carotte
- 100 g de poivron vert
- 100 g de haricots verts
- 60 g de pâtes à minestrone (macaroni)
- 1 CS de persil plat ciselé
- 50 g de parmesan râpé
- 1 CS de basilic frais ciselé
- Sel, poivre

La veille, faire tremper les haricots secs dans un récipient d'eau froide. Le lendemain, les égoutter. Hacher l'ail, l'oignon et le céleri après l'avoir effilé.

Dans un autocuiseur, faire chauffer l'huile. Y faire revenir l'ail, l'oignon et le céleri sans les faire colorer, pendant 2 minutes. Ajouter les dés de tomate, remuer 1 minute puis verser les haricots secs et un litre d'eau. Porter à ébullition, fermer hermétiquement et cuire 15 minutes, à feu doux. Réserver puis enlever le couvercle.

Pendant ce temps, rincer et préparer les autres légumes : détailler en petits dés la courgette, la carotte et le poivron ; effiler et couper en deux les haricots verts. Les ajouter dans la soupe, poursuivre la cuisson 10 minutes, à découvert. Incorporer les pâtes et le persil, cuire 8 minutes de plus. Saler et poivrer. Pour servir, verser la soupe dans une soupière, saupoudrer de parmesan et parsemer de basilic.

Pourquoi pas...
Pour un plat principal, augmenter la quantité de pâtes et d'eau.

Version optionPLUS
pâtes 9





Par personne

tourte aux pommes de terre

Pour 6 personnes
Préparation : **20 mn** | Cuisson : **22 mn**

Ingrédients

800 g de pommes de terre
3 œufs
12 CS de crème à 5 % (180 g)
3 grandes feuilles de brick de 17 g
1 branche de romarin
Sel, poivre

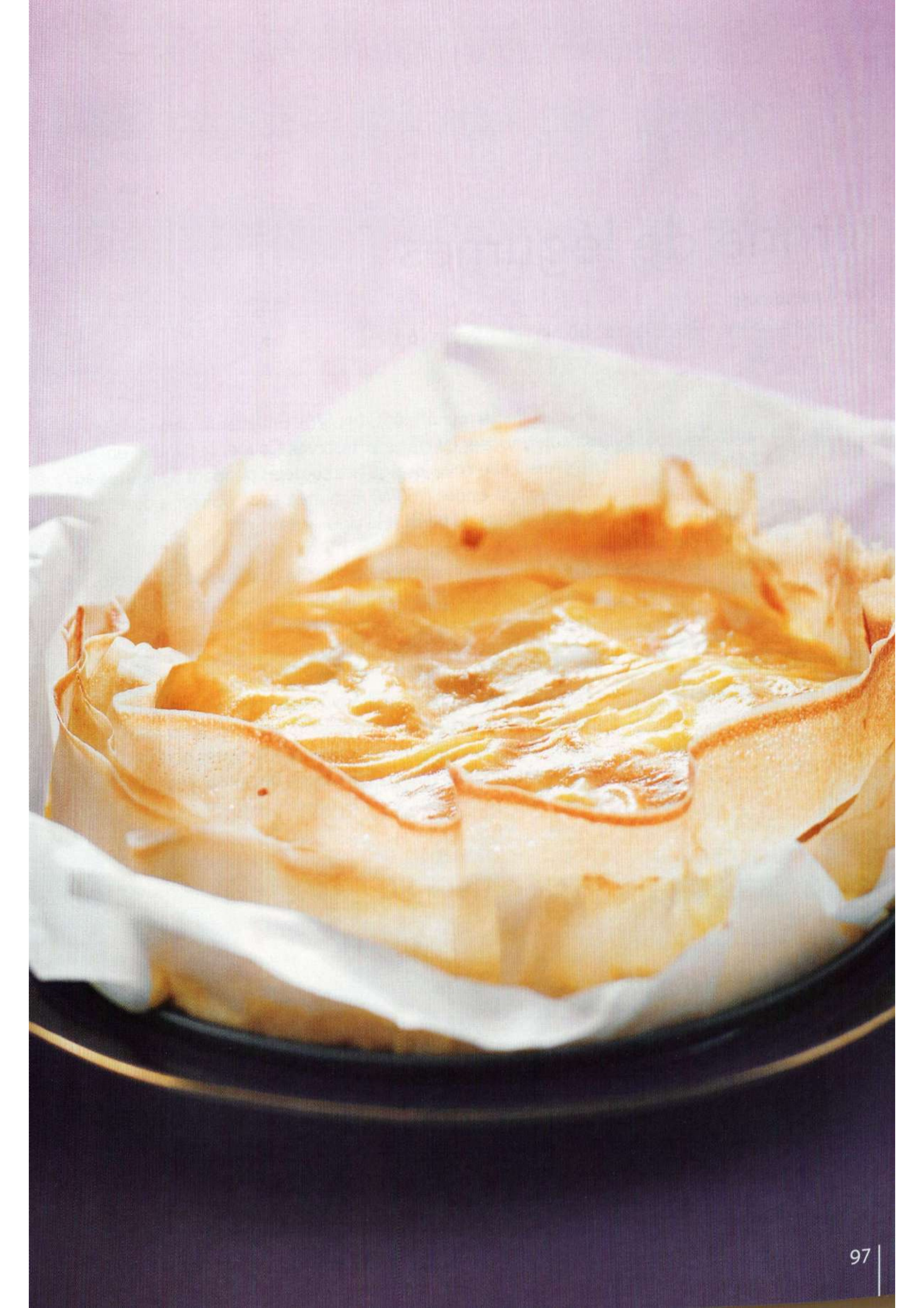
Préchauffer le four à 210 °C (th. 7). Rincer les pommes de terre, les faire cuire à la vapeur, en autocuiseur, pendant 10 minutes. Les peler et les couper en tranches fines. Saler et poivrer. Battre 2 œufs entiers en omelette avec la crème, saler et poivrer.

Garnir un moule à fond amovible (22 centimètres de diamètre) d'une feuille de cuisson puis de 2 feuilles de brick superposées, étaler une couche de pommes de terre, arroser de la préparation à l'œuf et à la crème, recouvrir du reste de pommes de terre et parsemer de brins de romarin. Piquer la feuille de brick restante avec la pointe d'un couteau, la disposer sur le dessus.

Casser le dernier œuf, séparer le blanc du jaune. À l'aide d'un pinceau, souder les bords avec le blanc d'œuf légèrement battu, dorer le dessus avec le jaune. Enfourner à mi-hauteur pour 12 minutes puis démouler en retirant le pourtour du moule.

Pourquoi pas...

Servir chaud ou tiède avec une salade verte (à comptabiliser).





Par personne

terrine de légumes

Pour 6 personnes
Préparation : **15 mn** I Cuisson : **50 mn** I Repos : **6 h**

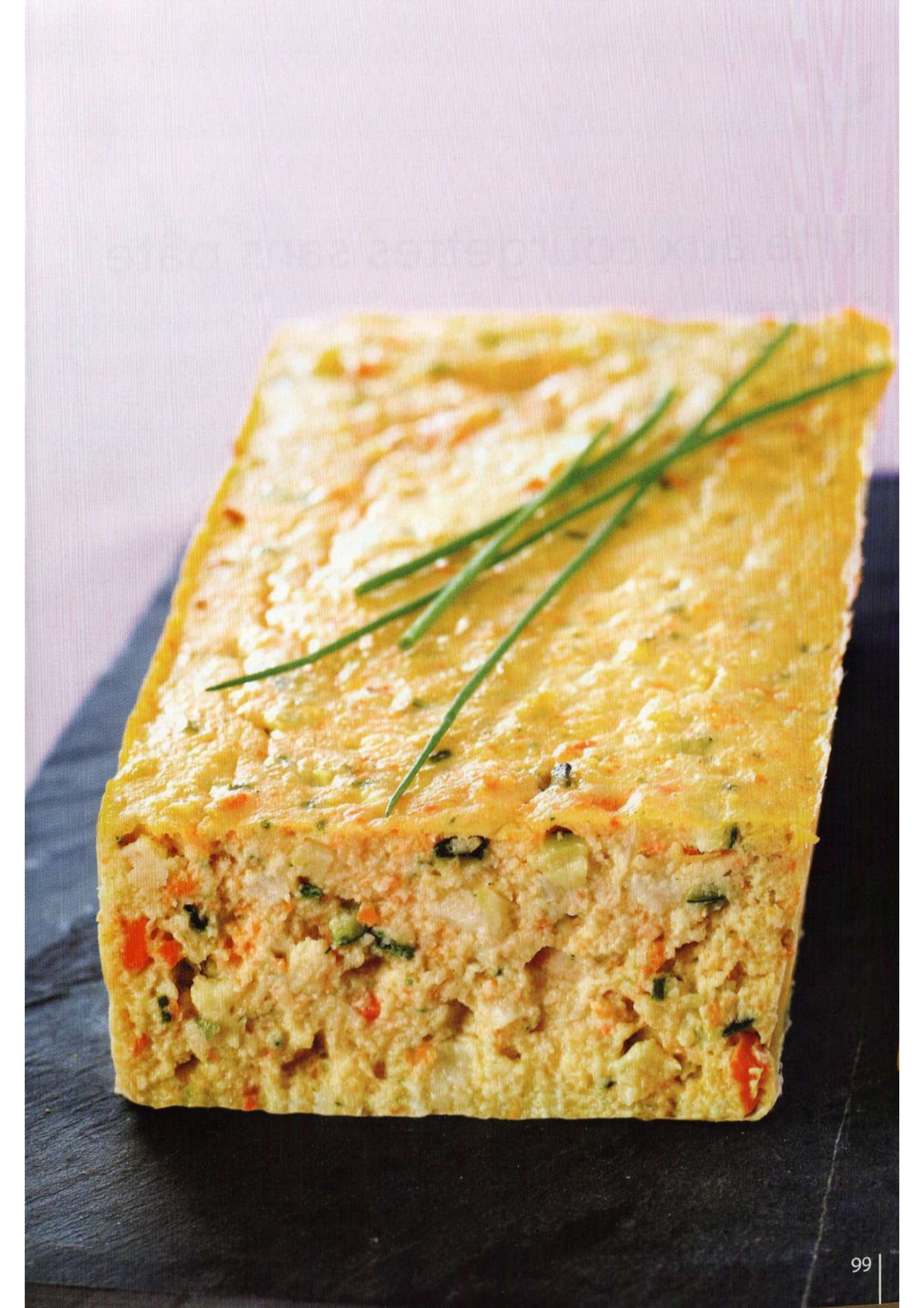
Ingrédients

100 g de pain rassis (mie)
8 CS de crème liquide à 5 % (120 g)
1 tranche de jambon blanc dégraissé, découenné (50 g)
1 sachet de brunoise de légumes surgelés sans pomme de terre (450 g)
1 pincée de quatre-épices
1 cc de persil haché
1 CS de ciboulette ciselée
4 œufs moyens
1 cc de margarine à 60 %
Sel, poivre

Préchauffer le four à 160 °C (th. 5/6). Émietter le pain dans un saladier, arroser de crème et réserver. Couper le jambon en lanières. Faire cuire les légumes surgelés pendant 5 minutes au four à micro-ondes (750 W). Égoutter, saler, poivrer, ajouter le quatre-épices, le persil et la ciboulette.

Dans un robot, mixer les œufs avec le pain imbibé de crème, les lanières de jambon et la moitié des légumes cuits. Incorporer le reste de légumes cuits à cette mousse, mélanger et rectifier l'assaisonnement.

Graisser une terrine antiadhésive d'une contenance d'un litre avec la margarine, y verser la préparation. Enfourner dans un bain-marie pour 45 minutes. Laisser tiédir, filmer et réserver au frais pendant 6 heures. Pour servir, démouler et couper en tranches.





Par personne

tarte aux courgettes sans pâte

Pour 4 personnes
Préparation : **10 mn** | Cuisson : **32 mn**

Ingrédients

2 courgettes
2 œufs moyens
10 cl de crème épaisse à 4 %
3 CS de parmesan râpé (30 g)
1 CS de semoule très fine (20 g)
1/2 cc de muscade
1 cc de margarine à 60 %
Sel, poivre

Préchauffer le four à 200 °C (th. 6/7). Couper les courgettes en petits dés. Porter à ébullition une grande quantité d'eau avec une pincée de sel. Verser les dés de courgettes et les faire pocher 2 minutes. Égoutter soigneusement et réserver.

Dans un récipient, battre les œufs avec la crème, le parmesan et la semoule. Saler, poivrer et muscader. Incorporer les courgettes. Bien mélanger le tout.

Graisser un moule à quiche antiadhésif de 20 centimètres de diamètre avec la margarine. Verser la préparation et cuire au four pendant 30 minutes.


TTC



Par personne

ramequins de semoule au fromage

Pour 4 personnes
Préparation : **15 mn** | Cuisson : **25 mn**

Ingrédients

80 g de semoule fine
1 pincée de noix de muscade râpée
2 œufs moyens
60 g de gruyère râpé
2 cc de margarine à 60 %
Sel, poivre

Dans une casserole à fond épais, faire bouillir 50 centilitres d'eau avec une pincée de sel. Verser la semoule en pluie et laisser cuire 8 à 10 minutes, tout en remuant avec une cuillère en bois. Poivrer et muscader. Laisser légèrement tiédir. Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).

Dans un récipient, battre les œufs en omelette, les incorporer à la semoule ainsi que le gruyère râpé. Bien mélanger.

Graisser 4 ramequins individuels avec la margarine. Les remplir de la préparation à la semoule, tasser avec le dos d'une cuillère. Faire gratiner pendant 15 minutes. Servir chaud.

Pourquoi pas...

Démouler sur des assiettes, accompagner d'un coulis de tomates préparé sans matière grasse et d'une tranche de jambon (à comptabiliser).





Par personne

farfalles à la sicilienne

Pour 4 personnes
Préparation : **15 mn** | Cuisson : **22 mn**

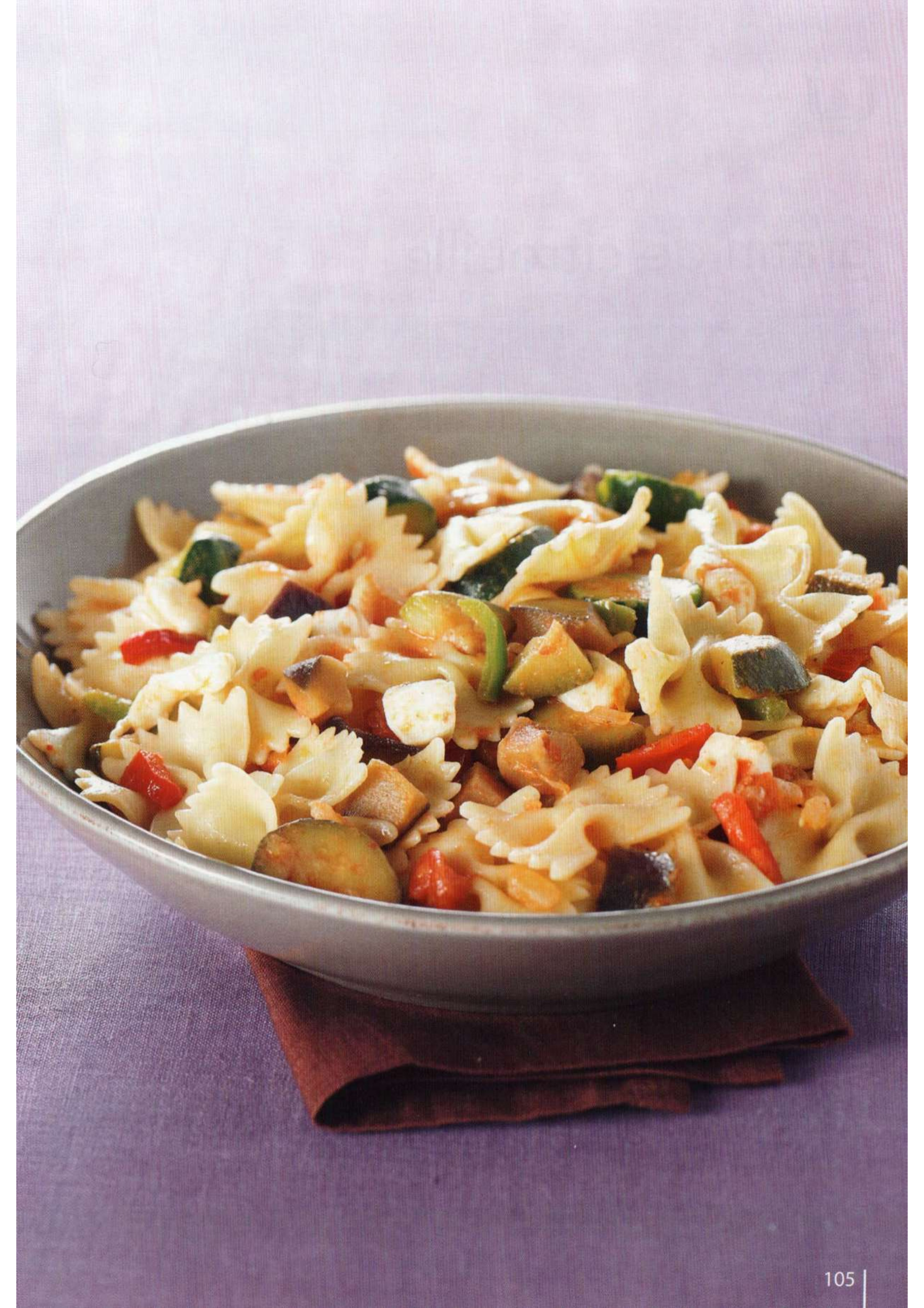
Ingrédients

140 g de farfalles
1 gousse d'ail
60 g de mozzarella allégée
2 cc d'huile d'olive
200 g de légumes à ratatouille surgelés
1 cc de basilic surgelé
Sel, poivre

Porter une grande quantité d'eau salée à ébullition. Y plonger les pâtes et laisser cuire pendant 10 minutes. Égoutter et réserver au chaud. Pendant ce temps, peler et hacher l'ail, couper la mozzarella en petits dés.

Dans une sauteuse antiadhésive, faire chauffer l'huile d'olive, verser les légumes à ratatouille et laisser cuire à feu doux pendant 10 minutes, tout en remuant de temps en temps. Ajouter l'ail haché et les dés de mozzarella puis mettre les pâtes. Poivrer et parsemer de basilic, mélanger pendant 2 minutes. Servir bien chaud.







Par personne

gratin de citrouille

Pour 4 personnes
Préparation : **20 mn** | Cuisson : **35 mn**

Ingrédients

1 morceau de citrouille (800 g sans la peau)
2 blancs de poireaux avec 3 cm de vert (200 g)
50 g de cœur de céleri
3 œufs moyens
1 pincée de muscade râpée
30 g de gruyère râpé allégé
1 cc de margarine à 60 %
Sel, poivre

Découper la citrouille en gros cubes de taille égale, rincer les blancs de poireaux et les couper en deux. Émincer le cœur de céleri. Faire bouillir 50 centilitres d'eau avec une pincée de sel dans un autocuiseur, y plonger les légumes, fermer et cuire 10 minutes, à partir de la mise en rotation de la soupape.

Préchauffer le four à 210 °C (th. 7). Égoutter les légumes, réserver les poireaux et les couper en morceaux. Mettre le reste des légumes dans le bol d'un blender avec les œufs. Mixer jusqu'à l'obtention d'une crème mousseuse. Saler, poivrer, muscader et ajouter les morceaux de poireaux.

Graisser un plat à gratin antiadhésif avec la margarine, verser la préparation, répartir le gruyère râpé et enfourner pour 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.





Par personne

truffade

Pour 4 personnes
Préparation : **15 mn** | Cuisson : **14 mn**

Ingrédients

60 g de cantal doux
4 pommes de terre (240 g)
2 œufs
2 CS de fromage blanc à 0 %
1 cc d'huile
Gros sel, poivre du moulin

À l'aide d'un couteau économe, couper le cantal en petites lamelles. Rincer les pommes de terre sans les peler, les mettre dans le panier d'un autocuiseur avec un verre d'eau et une pincée de gros sel, cuire 8 minutes. Laisser tiédir les pommes de terre, les peler et les écraser grossièrement à l'aide d'une fourchette.

Battre les œufs en omelette dans une terrine, poivrer. Ajouter le fromage blanc, les pommes de terre écrasées et les lamelles de cantal. Bien mélanger.

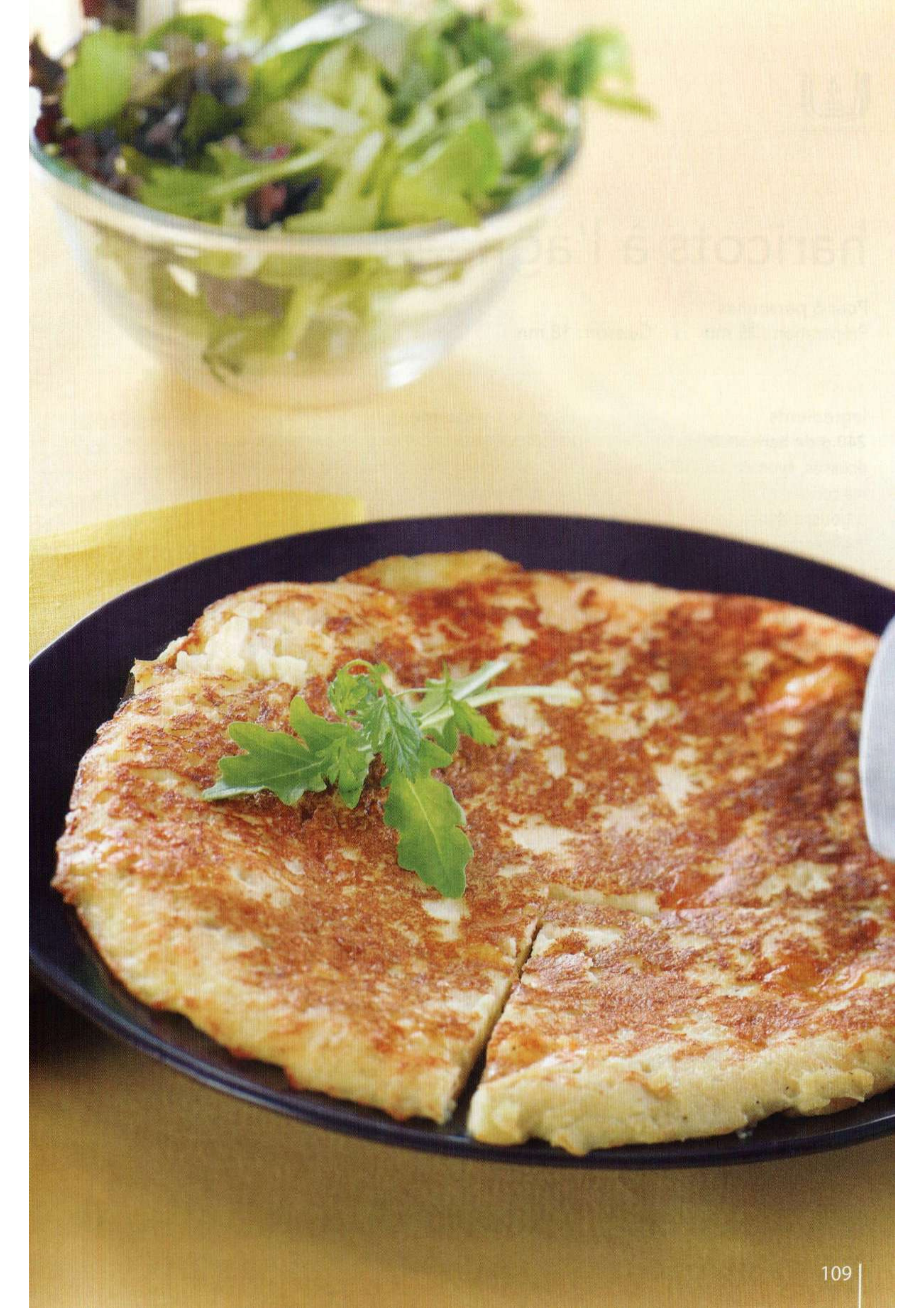
Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Lorsqu'elle est bien chaude, verser la préparation et cuire comme une omelette, 3 minutes de chaque côté : réduire le feu pour la deuxième face et couvrir en fin de cuisson. Faire glisser la truffade sur un plat de service, la couper en 4 parts.

Pourquoi pas...

Pour plus de parfum, frotter la poêle avec une gousse d'ail avant de la faire chauffer. Accompagner d'une salade verte assaisonnée d'une sauce à l'ail (à comptabiliser).

Version optionPLUS

Oeufs 8





Par personne

haricots à l'agneau

Pour 6 personnes
Préparation : **25 mn** | Cuisson : **18 mn**

Ingrédients

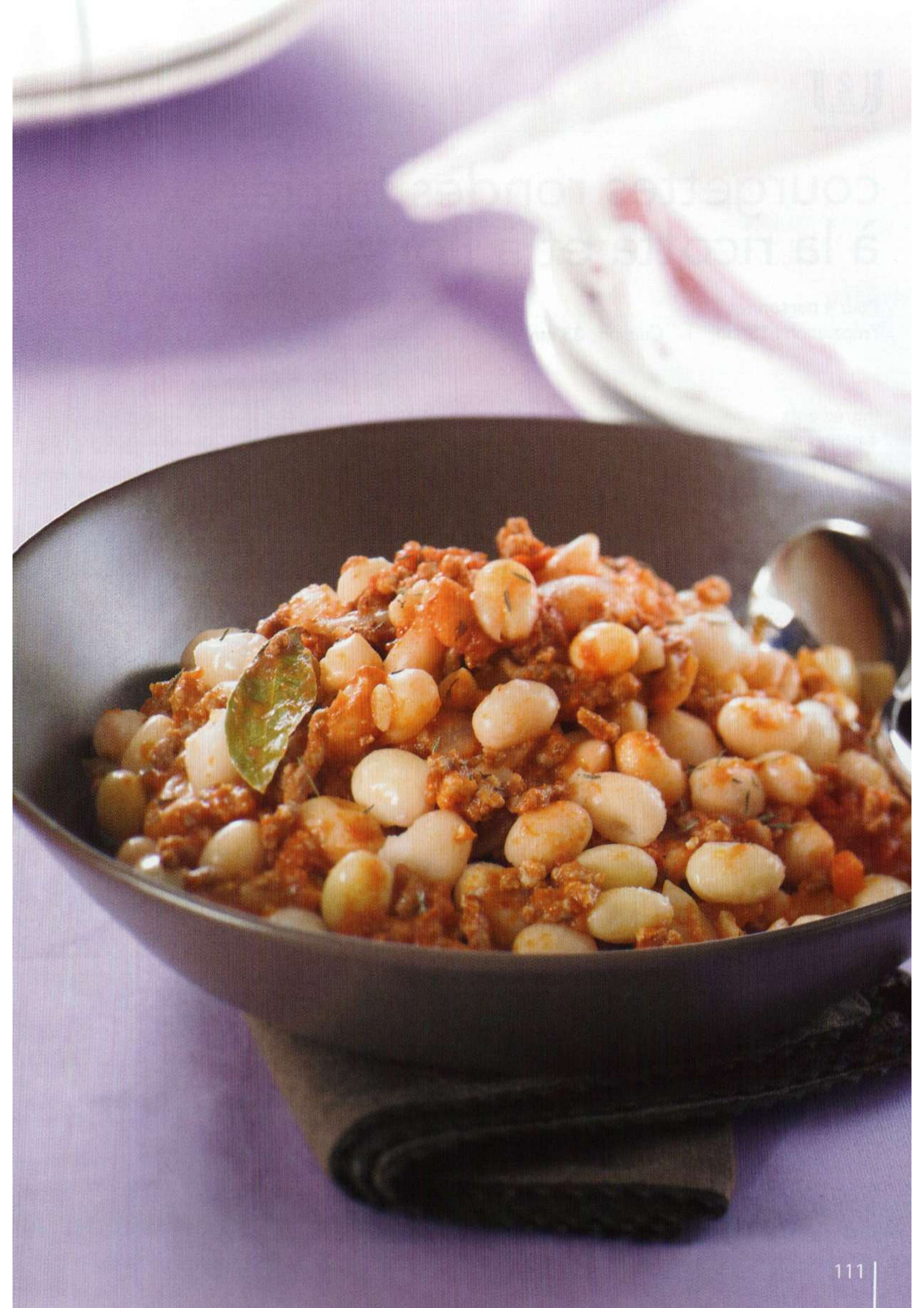
240 g de haricots blancs frais écossés, type cocos (500 g avec les cosses)
1 gousse d'ail
2 oignons
1 tranche de gigot d'agneau (100 g)
3 cc d'huile d'olive
1 cc de curcuma
1 boîte de dés de tomates (200 g)
1 bouquet garni (thym, persil, laurier)
Sel, poivre

Écosser les haricots. Peler l'ail et les oignons, les émincer, les mettre dans le bol d'un robot et les hacher, réserver. Couper la tranche de gigot en morceaux, les hacher également et réserver. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, y faire revenir le hachis d'ail et d'oignon 2 minutes, ajouter l'agneau haché, remuer 2 minutes de plus. Saler, poivrer, saupoudrer de curcuma, ajouter les tomates et laisser cuire 4 minutes, tout en remuant. Réserver au chaud.

Dans un autocuiseur, porter 1,5 litre d'eau à ébullition, verser les haricots en grains, ajouter le bouquet garni, fermer hermétiquement et cuire 10 minutes, à feu doux. Égoutter les haricots, les verser dans un plat creux, arroser de sauce, mélanger et rectifier l'assaisonnement.

Pourquoi pas...
Remplacer les haricots frais par des haricots coco surgelés.
Adapter le temps de cuisson en fonction de la qualité des haricots : si les grains sont demi-secs, compter 15 minutes.

Version optionPLUS
Haricots blancs 8





Par personne

courgettes rondes farcies à la ricotta et à l'origan

Pour 4 personnes
Préparation : **15 mn** | Cuisson : **33 mn**

Ingrédients

4 petites courgettes rondes (800 g)
1 tranche de pain de mie écroûté (20 g)
1 CS de lait écrémé
120 g de ricotta
1 jaune d'œuf
1 gousse d'ail pressée
1 cc d'origan séché
1 cc d'huile d'olive
Sel, poivre du moulin

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Rincer les courgettes. Les faire précuire 3 minutes dans une grande casserole d'eau salée. Égoutter et laisser tiédir. Imbiber la mie de pain de lait puis la presser. Dans un récipient, mélanger la ricotta, le jaune d'œuf, la mie de pain, la gousse d'ail pressée et l'origan. Saler et poivrer.

Couper les courgettes aux trois-quarts, réserver les chapeaux. Les évider à l'aide d'un couteau à lame fine puis d'une petite cuillère en laissant un peu de pulpe autour de la paroi. Les remplir de la préparation à la ricotta.

Huiler un petit plat à gratin antiadhésif, disposer les courgettes côte à côte, les chapeauter et enfourner pour 30 minutes.
À mi-cuisson, ajouter un peu d'eau dans le fond du plat, si nécessaire.

Pourquoi pas...

Servir avec un coulis de tomates fraîches aux herbes. Accompagner de filets de rougets poêlés (à comptabiliser).





Par personne

ratatouille au piment d'espelette

Pour 4 personnes
Préparation : **15 mn** | Cuisson : **25 mn**

Ingrédients

1 petit poivron vert
5 tomates bien mûres
1 pomme de terre (200 g)
2 oignons
1 petite aubergine
1 petite courgette
1 gousse d'ail hachée
2 cc d'huile d'olive
1 cc d'herbes de Provence
¼ cc de piment d'Espelette
Sel

Epépiner le poivron et les tomates. Peler la pomme de terre. Emincer les oignons en lamelles et le poivron en lanières. Détailler l'aubergine en cubes et la courgette en rondelles. Peler et couper les tomates en quartiers. Couper la pomme de terre en dés. Presser l'ail.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte. Y faire rissoler les oignons 2 minutes, ajouter le poivron et poursuivre la cuisson 1 minute tout en mélangeant.

Ajouter l'aubergine et la courgette, faire cuire 2 minutes tout en mélangeant. Pour finir, mettre les tomates, les pommes de terre et l'ail. Saler, saupoudrer d'herbes de Provence et de piment d'Espelette.

Mélanger tous les légumes, couvrir et laisser cuire 20 minutes sur feu doux.

Pourquoi pas...

Déguster cette ratatouille chaude ou froide. Elle sera délicieuse également réchauffée. Si les tomates rendent beaucoup de jus, enlever le couvercle avant la fin de la cuisson pour laisser s'évaporer un peu de liquide.





Par personne

gratin provençal au thym

Pour 4 personnes
Préparation : **40 mn** | Cuisson : **30 mn**

Ingrédients

600 g de courgettes
½ l de lait écrémé
4 œufs
1 brin de thym
1 cc de margarine végétale

Concassée de tomates :
500 g de tomates
1 cc de sucre
2 échalotes
2 gousses d'ail
3 brins de thym
Sel, poivre

Rincer puis couper les courgettes en rondelles. Les cuire 3 minutes dans de l'eau bouillante, les égoutter puis les réserver sur du papier absorbant.

Enlever la peau des tomates après les avoir plongées dans de l'eau bouillante, les couper en deux, les presser légèrement pour éliminer les pépins, les couper grossièrement en cubes. Les faire cuire dans une sauteuse avec sucre, sel, poivre, les échalotes hachées, l'ail pilé et le thym pendant 15 minutes, sur feu doux.

Préchauffer le four à 210°C (th. 7). Dans un saladier, mélanger, lait, œufs, sel et poivre puis réserver. Margariner le fond d'un plat à four, verser la concassée de tomates, disposer dessus les rondelles de courgette, le thym puis verser le mélange œufs et lait. Couvrir et enfourner 30 minutes.





Par personne

lentilles en salade

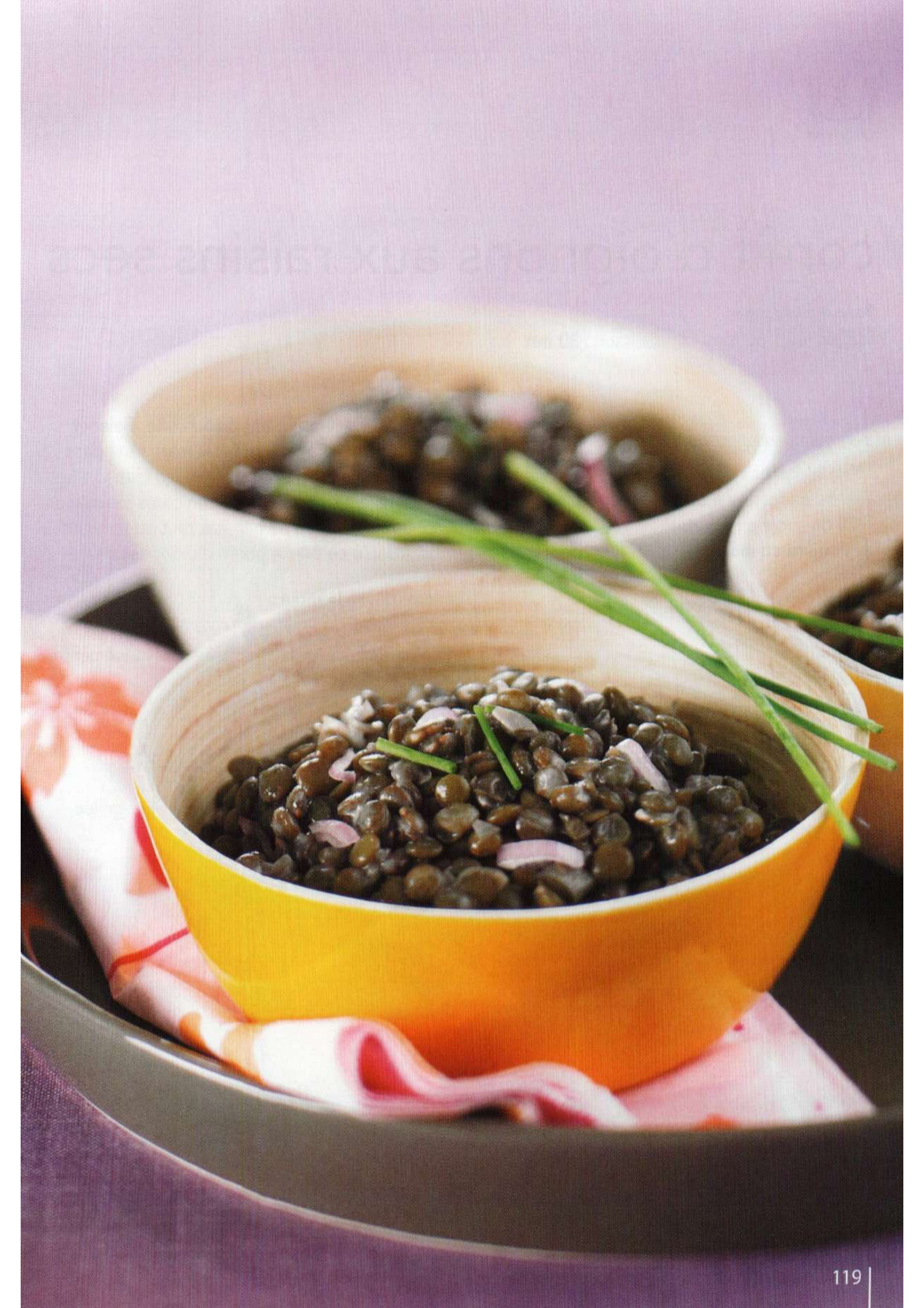
Pour 4 personnes
Préparation : **5 mn** | Cuisson : **30 mn**

Ingrédients

200 g de lentilles vertes
1 cube de bouillon
2 échalotes
1 gousse d'ail
1 brin de thym frais
2 yaourts nature
2 CS de moutarde
1 botte de ciboulette
Sel, poivre

Mettre les lentilles dans un plat en verre culinaire. Recouvrir avec 3 fois leur volume d'eau et ajouter le cube de bouillon, les échalotes et l'ail hachés puis le thym. Faire cuire au four à micro-ondes, puissance maximum, 25 minutes.

Vérifier la cuisson, remettre 5 minutes si elles sont trop fermes. Les égoutter et les assaisonner, lorsqu'elles sont encore chaudes, avec les yaourts battus avec la moutarde, sel et poivre. Mélanger avec la ciboulette ciselée et servir tiède ou froid.





Par personne

confit d'oignons aux raisins secs

Pour 4 personnes
Préparation : **15 mn** | Cuisson : **30 mn**

Ingrédients

6 CS de raisins secs (60 g)
500 g d'oignons doux
4 cc de margarine à 60 %
1 CS de sucre en poudre
Sel, poivre du moulin

Faire tremper les raisins secs dans un bol d'eau tiède. Peler et émincer finement les oignons. Faire chauffer la margarine dans une sauteuse antiadhésive, verser les oignons et les faire fondre sans les laisser colorer : ajouter un peu d'eau en cours de cuisson. Saler et saupoudrer de sucre, cuire 30 minutes tout en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la purée d'oignons soit légèrement caramélisée.

Égoutter les raisins et les incorporer dans le confit d'oignons, 10 minutes avant la fin de la cuisson. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivrer.

Pourquoi pas...

Servir ce confit bien chaud en accompagnement de couscous, viande de bœuf ou de porc grillée (à comptabiliser).





Par personne

chou farci au sarrasin

Pour 4 personnes
Préparation : **15 mn** | Cuisson : **1 h**

Ingrédients

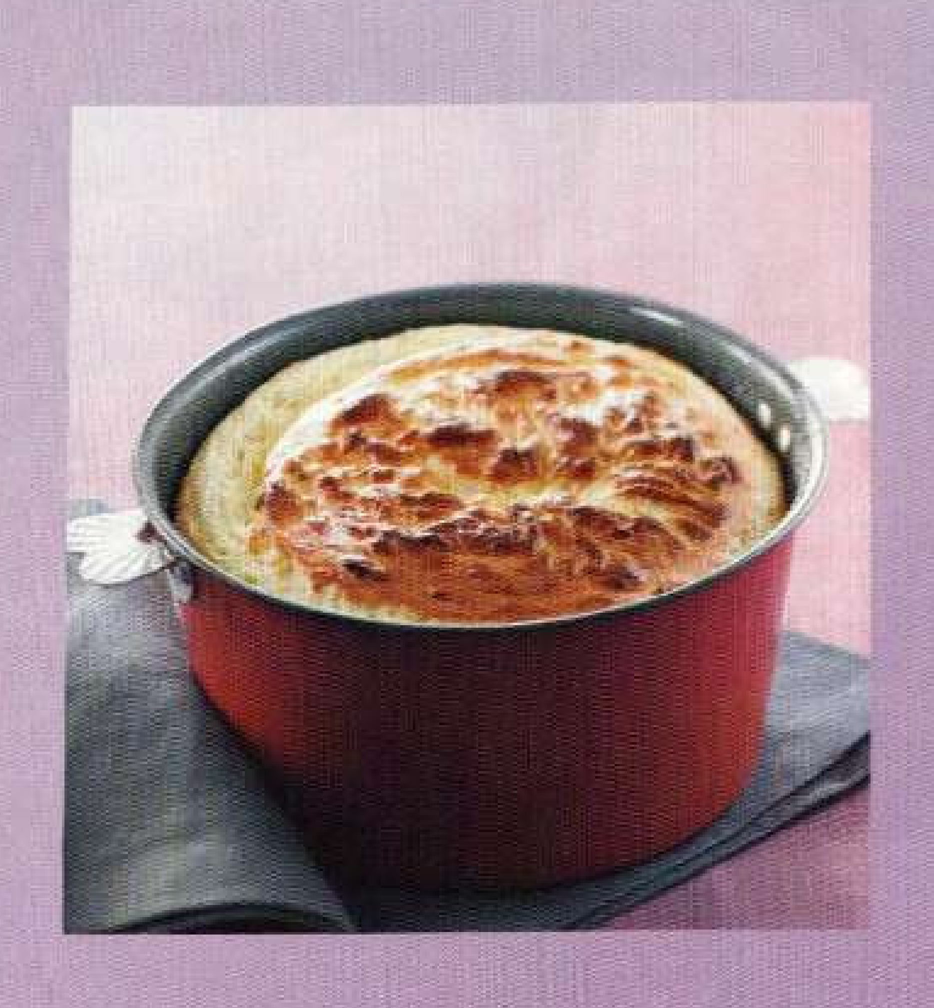
1 gros chou vert
80 g de sarrasin en grains
1 gros oignon
60 g de jambon dégraissé découenné
200 g de champignons de Paris
1 gros bouquet de persil
1 gros bouquet de ciboulette
1 carotte
1 oignon piqué d'un clou de girofle
Sel, poivre

Laver le chou, couper le trognon et le laisser entier. Porter de l'eau à ébullition dans un grand faitout pour y faire blanchir le chou entier. Laisser reprendre l'ébullition puis égoutter le chou. Éplucher les légumes. Hacher l'oignon, émincer les champignons. Rincer les herbes et les hacher finement. Mélanger tous ces ingrédients : sarrasin, oignon, herbes, champignons, jambon coupé en dés, sel et poivre.

Ouvrir délicatement le chou. Entre chaque feuille et sans les casser, déposer un peu de farce et reconstituer le chou. Attacher les dernières feuilles avec de la ficelle de cuisine ou bien un bâtonnet de bois pour les maintenir fermées.

Dans le faitout, placer le chou avec 4 verres d'eau. Ajouter ensuite la carotte, l'oignon piqué d'un clou de girofle ainsi que du gros sel. Faire cuire 1 heure, sans remuer mais en rajoutant de l'eau si nécessaire. Servir bien chaud.





Desserts, collations



Par personne

amandine aux pommes

Pour 4 personnes
Préparation : **15 mn** | Cuisson : **20 mn** | Repos : **1 h**

Ingrédients

2 pommes
1 cc de jus de citron
50 g de farine
1 cc de levure chimique en poudre
3 CS de poudre d'amandes (30 g)
1 œuf entier + 1 blanc
4 CS d'édulcorant en poudre
4 CS de crème épaisse à 5 % (60 g)
2 gouttes d'extrait de vanille
1 pincée de cannelle
4 pulvérisations d'huile en spray
1 sachet de sucre vanillé

Préchauffer le four à 200 °C (th. 6/7). Éplucher les pommes, enlever le cœur et les pépins puis les râper avec une grille à gros trous. En peser 180 grammes, les citronner. Tamiser la farine, la levure et la poudre d'amandes.

Dans un récipient, battre l'œuf entier et le blanc avec l'édulcorant. Incorporer le mélange à la farine et à la poudre d'amandes tout en remuant. Délayer avec la crème, parfumer avec l'extrait de vanille et la cannelle. Ajouter les pommes râpées et mélanger le tout.

Graisser 4 moules à tartelettes antiadhésifs hauts (d'une contenance de 10 centilitres) en les vaporisant d'huile en spray. Répartir la préparation. Parsemer de sucre vanillé. Enfourner pour 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que les tartelettes soient dorées. Laisser tiédir un peu et démouler. Réserver au frais.

Pourquoi pas...

Accompagner d'une grappe de groseilles ou de quelques myrtilles.





régal du matin

Pour 1 personne
Préparation : **5 mn** | Cuisson : **4 mn** | Repos : **15 mn**

Ingrédients

10 cl de lait écrémé
1/2 cc d'édulcorant liquide de cuisson
2 CS de flocons d'avoine (20 g)
1 œuf moyen
1/2 cc de margarine à 60 %

Faire bouillir le lait dans une petite casserole avec l'édulcorant. Ajouter les flocons d'avoine dans le lait chaud et remuer quelques secondes jusqu'à ce que la préparation soit épaisse. Laisser tiédir.

Dans un bol, battre l'œuf en omelette à l'aide d'une fourchette puis incorporer la préparation aux flocons d'avoine, bien mélanger.

Graisser une petite poêle antiadhésive de 16 centimètres de diamètre avec la margarine, la mettre sur feu vif. Lorsqu'elle est bien chaude, verser la préparation, lisser et laisser cuire cette crêpe épaisse sur feu doux à moyen pendant 2 minutes 30. Retourner à l'aide de 2 spatules et poursuivre la cuisson 1 minute 30. Faire glisser la crêpe sur une assiette et déguster.

Pourquoi pas...
Accompagner d'une compote de fruits de saison aux épices (pommes, abricots ou prunes).




Par personne

gratin de semoule aux fruits pochés

Pour 6 personnes
Préparation : **1 h 30** | Cuisson : **1 h 40**

Ingrédients

2 poires
2 pêches
1 cc de sucre
Le zeste d'un citron non traité
½ l de lait écrémé
75 g de semoule fine
60 g de sucre
3 jaunes d'œuf
1 pincée de sel

Éplucher les poires et les pêches. Les couper en huit, enlever le cœur et les pépins. Les pocher dans une casserole d'eau avec 1 cuillerée à café de sucre et le zeste de citron. Cuire 1 heure en couvrant. Laisser refroidir 1 heure.

Préchauffer le four à 240°C (th.8). Porter le lait à ébullition avec le sel. Hors du feu, verser en pluie la semoule et 35 grammes de sucre. Remettre sur feu doux et porter juste à ébullition en remuant sans cesse. Laisser reposer 5 minutes.

Fouetter les jaunes d'œufs avec 30 grammes de sucre jusqu'à ce que le mélange devienne blanc et ajouter la semoule. Verser la préparation dans 4 petits plats à gratin. Disposer sur le dessus, des lamelles de poire et de pêche en les enfonçant légèrement dans la semoule. Enfourner 10 minutes.





Par personne

soufflé au kirsch

Pour 6 personnes
Préparation : **20 mn** | Cuisson : **25 mn**

Ingrédients

4 œufs moyens à température ambiante + 1 blanc
30 cl de lait écrémé
4 cc de sucre en poudre + 1 cc pour le moule
2 CS de kirsch
1 gousse de vanille
10 cc de beurre à 41 % (50 g) + 1 cc pour le moule
60 g de farine
3 CS d'édulcorant en poudre pour cuisson
1 cc de sucre glace
Sel

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Dans une casserole, faire chauffer le lait avec le sucre, le kirsch et la gousse de vanille fendue et grattée. Enlever la gousse.

Dans une casserole à fond épais, faire fondre la margarine à feu doux, ajouter la farine et remuer pendant 2 minutes avec une spatule en bois pour faire un roux blond. Verser le lait peu à peu tout en fouettant, jusqu'à ce que la préparation épaississe, retirer du feu à ébullition. Mettre cette béchamel dans un saladier et laisser tiédir 10 minutes.

Pendant ce temps, monter les blancs en neige ferme avec une pincée de sel puis incorporer l'édulcorant tout en continuant de fouetter. Incorporer les jaunes un par un dans le saladier contenant la béchamel. Ajouter les œufs en neige en soulevant la masse.

Graisser et saupoudrer de sucre un moule a soufflé. Le remplir de la préparation, jusqu'aux trois-quarts. Lisser la surface et enfourner pour 25 minutes : ne pas ouvrir la porte du four en cours de cuisson. Saupoudrer de sucre glace et déguster de suite, avant que le soufflé ne retombe.

Pourquoi pas...

Accompagner d'un coulis de framboises préparé avec 300 g de framboises, 1 CS de jus de citron et 1 CS d'édulcorant en poudre. Parfumer avec une dose de kirsch chauffé avec 2 cuillerées à soupe d'eau, afin d'en éliminer l'alcool (à comptabiliser).





gâteau maltais

Pour 6 personnes
Préparation : **20 mn** | Cuisson : **42 mn**

Ingrédients

4 CS de sucre en poudre parfumé à la vanille
2 CS d'édulcorant
1 orange non traitée
6 blancs d'œufs
1 cc de zeste d'orange râpé
140 g de farine à levure incorporée
6 cc de margarine végétale à 60 %
2 cc de marmelade d'orange allégée
Sel

Préchauffer le four à 170 °C (th. 5/6). Tamiser le sucre et l'édulcorant. Brosser l'orange sous l'eau, râper un peu de zeste, en prélever la valeur d'une cuillerée à café.

Monter les blancs d'œuf en neige très ferme avec une pincée de sel, pendant 3 à 5 minutes. Incorporer le mélange sucre-édulcorant et le zeste d'orange sans « casser » les blancs puis ajouter la farine et la margarine fondue : mélanger délicatement entre chaque élément ajouté. Verser la préparation dans un moule en silicone de 20 centimètres de diamètre. Enfourner pour environ 40 minutes : vérifier si le gâteau est cuit avec la pointe d'un couteau.

Pendant ce temps, peler l'orange, la couper en fines rondelles, enlever les membranes blanches. Dans une petite sauteuse, faire chauffer la marmelade avec 2 cuillerées à soupe d'eau, mettre les tranches d'orange et remuer 1 à 2 minutes pour les enrober de sirop. Démouler le gâteau, disposer les tranches d'orange sur le dessus. Déguster à température ambiante ou froid.





Par personne

tarte aux griottes et aux poires

Pour 8 personnes
Préparation : **25 mn** | Cuisson : **35 mn** | Repos : **30 mn**

Ingrédients

Pâte

160 g de farine + 1 CS pour le plan de travail
50 g de margarine à 60 %
1 petit-suisse à 0 % (60 g)
1 CS de sucre en poudre
Sel

Garniture

400 g de griottes dénoyautées surgelées
2 poires
1 CS de jus de citron
2 CS de sucre en poudre
1 cc de margarine à 60 %
1 petit-suisse à 0 % (60 g)
30 g de mascarpone
1 sachet de sucre vanillé

Préparer la pâte. Dans un saladier, verser la farine et creuser un puits. Ajouter la margarine, une pincée de sel, le petit-suisse et la cuillerée à soupe de sucre, amalgamer le tout. Pétrir la pâte, former une boule et laisser reposer 30 minutes au frais.

Faire dégeler les griottes à température ambiante ou au four à micro-ondes. Préchauffer le four à 200 °C (th. 6/7). Peler les poires, les couper en quartiers et les citronner. Saupoudrer d'une cuillerée à soupe de sucre, filmer et réserver au frais. Faire chauffer 1 cuillerée à café de margarine dans une sauteuse antiadhésive, mettre les griottes, les saupoudrer d'une cuillerée à soupe de sucre et cuire 10 minutes. Réserver.

Abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau sur un plan de travail fariné, la disposer dans un moule à tarte de 26 centimètres chemisé de papier sulfurisé. Piquer le fond à l'aide d'une fourchette. Poser un plat en pyrex de diamètre inférieur par-dessus, cuire à blanc 25 minutes. Mettre le fond de pâte sur un plat de service, laisser tiédir. Mélanger le petit-suisse, le mascarpone et le sucre vanillé. Étaler la préparation sur la pâte, ranger les quartiers de poires au centre et les griottes autour.





Par personne

millas aux pommes

Pour 4 personnes
Préparation : **15 mn** | Cuisson : **30 mn**

Ingrédients

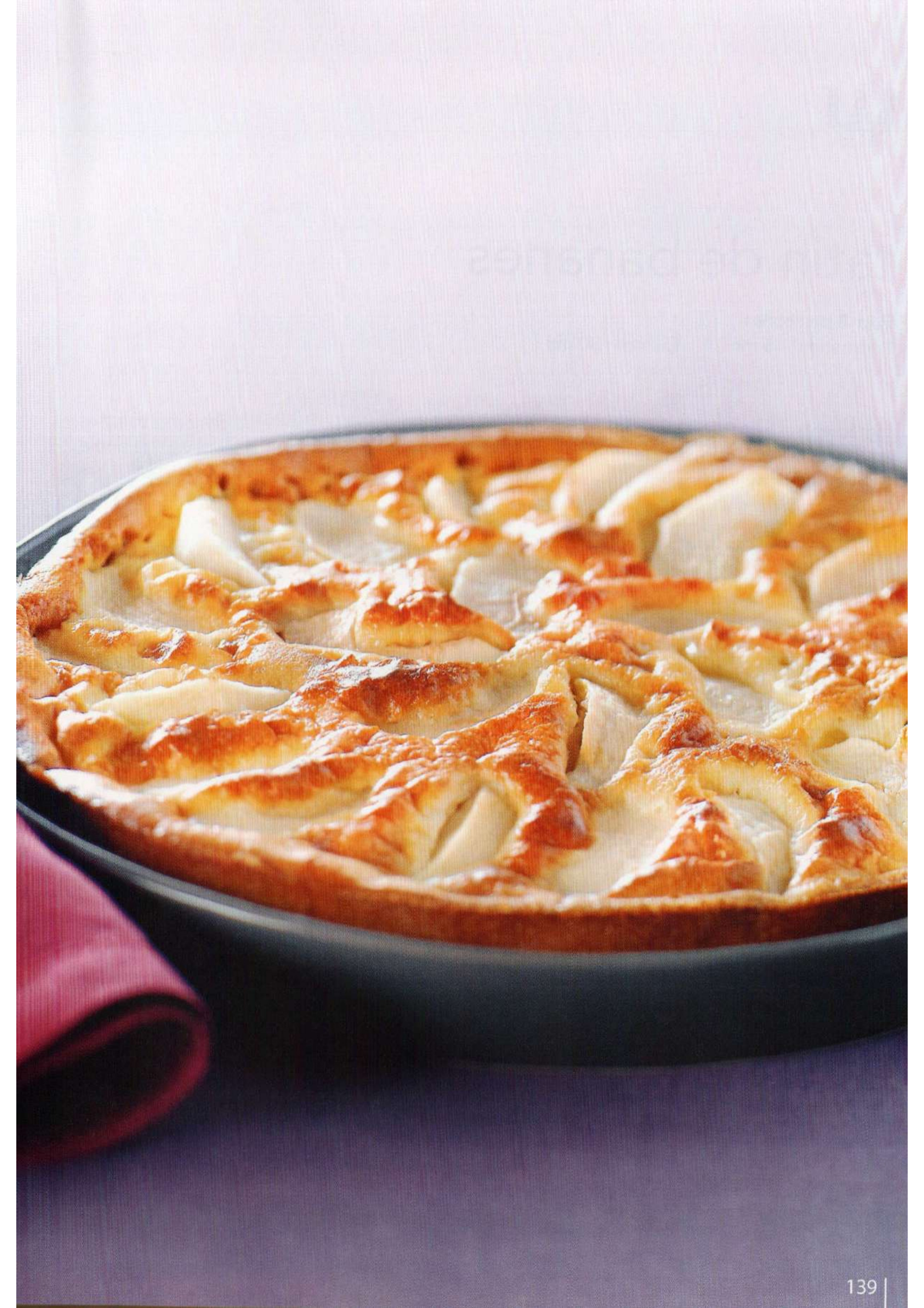
10 cl de lait ½ écrémé
1 CS de lait ½ écrémé en poudre
1 cc de cognac
60 g de farine de blé
1 cc de levure chimique
2 œufs entiers moyens
3 CS d'édulcorant en poudre
3 pommes (400 g)
4 cc de sucre en poudre (vergeoise ou cassonade)
Sel

Préchauffer le four à 200 °C (th. 6/7). Faire tiédir le lait, ajouter le lait en poudre et le cognac. Tamiser la farine avec la levure et une pincée de sel. Dans un récipient, fouetter les œufs avec l'édulcorant. Ajouter la farine tamisée en pluie, bien mélanger. Diluer peu à peu avec le lait tiédi.

Peler et couper chaque pomme en 8 quartiers. Les arranger harmonieusement dans un moule à manqué en silicone de 20 centimètres de diamètre (d'une contenance d'un litre). Verser la pâte par-dessus, enfourner pour 25 minutes. Mettre le four en position gril, saupoudrer le millas de vergeoise ou cassonade et poursuivre la cuisson 5 minutes. Servir tiède ou froid.

Pourquoi pas...

Remplacer en totalité ou en partie la farine de blé par de la farine de maïs ou de millet.





Par personne

tatin de bananes

Pour 8 personnes
Préparation : **15 mn** | Cuisson : **30 mn**

Ingrédients

8 bananes moyennes
8 cc de margarine à 60%
100 g de sucre canne
3 gousses de vanille
240 g de pâte feuilletée allégée

Préchauffer le four à 180° C (th.6). Enlever la peau des bananes et les couper en rondelles. Mettre la margarine dans une poêle antiadhésive avec le sucre et les grains de vanille prélevées dans les gousses. Faire fondre à feu très doux.

Ajouter les bananes et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la caramélisation commence.

Disposer les bananes et le caramel dans un moule à tarte antiadhésif. Recouvrir de pâte feuilletée en enfonçant la bordure à l'intérieur du moule. Enfourner pendant 30 minutes.





Par personne

savarin aux pruneaux à l'orange

Pour 8 personnes
Préparation : **25 mn** | Cuisson : **25 mn** | Repos : **1 h 30**

Ingrédients

12 g de levure fraîche du boulanger
12 cl de lait écrémé
8 pruneaux moyens
250 g de farine + 1 cc pour le moule
2 œufs entiers moyens (120 g) + ½ jaune pour dorer
20 g de sucre (1 CS + 1 cc)
50 g de beurre à 41 % + 1 cc pour le moule
Sel

Sirop
20 cl de jus d'oranges en brique
1 cc d'édulcorant liquide de cuisson
1 cc de rhum (facultatif)

Dans un bol, délayer la levure dans le lait tiède. Dénoyauter les pruneaux, les émincer. Dans un saladier, tamiser la farine avec le sel puis former une fontaine. Casser les œufs au centre, mélanger puis verser la levure diluée. Amalgamer le tout du bout des doigts, ajouter le beurre puis le sucre, pétrir la pâte à chaque fois pour la rendre homogène et souple. Laisser reposer 15 minutes sous un linge. Travailler de nouveau la pâte en incorporant les pruneaux, laisser reposer 15 minutes sous un linge.

Graisser et fariner un moule à savarin avec 1 cuillerée à café de beurre et 1 cuillerée à café de farine. Verser la pâte jusqu'aux deux-tiers, laisser reposer encore 30 minutes, jusqu'à ce qu'elle atteigne les bords du moule. À l'aide d'un pinceau, dorer la surface de jaune battu. Préchauffer le four à 210 °C (th. 6/7). Enfourner le moule à four bien chaud pour environ 20 à 25 minutes.

Mélanger le jus d'orange avec l'édulcorant et le rhum. Démouler le savarin sur une grille, laisser tiédir quelques minutes, le piquer avec une aiguille et l'imbiber de jus. Déguster froid.

Pourquoi pas...
Remplir éventuellement l'intérieur de fruits frais.





Par personne

gâteau aux abricots

Pour 6 personnes

Préparation : **15 mn** | Cuisson : **30 mn**

Ingrédients

20 g de caramel pour nappage
12 abricots bien mûrs
70 g de farine
30 g de maïzena
1/2 sachet de levure chimique
2 œufs moyens + 1 blanc
1 CS de sucre en poudre
4 CS d'édulcorant en poudre
1 cc de vanille en poudre
100 g de fromage blanc à 20 %
1 sachet de sucre vanillé
Sel

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Dans un moule à manqué en silicone de 20 centimètres de diamètre, napper le fond et les parois avec le caramel. Rincer, dénoyauter et couper en deux les abricots, disposer 12 oreillons côté bombé au fond du moule. Réserver.

Tamiser la farine, la maïzena et la levure avec une pincée de sel. Séparer les blancs de jaunes d'œufs. Monter les blancs en neige avec une pincée de sel, réserver. Dans un cul-de-poule, battre les jaunes avec le sucre, l'édulcorant et la vanille jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajouter le mélange à la farine et le fromage blanc, bien mélanger puis incorporer délicatement les blancs en neige en soulevant la pâte avec une spatule.

Verser la préparation sur les abricots, ajouter les 12 oreillons restants et enfourner pour 25 minutes. Saupoudrer de sucre vanillé et poursuivre la cuisson 5 minutes, en position gril. Vérifier la cuisson en plantant la lame d'un couteau, si elle ressort sèche, la cuisson est terminée. Laisser tiédir un peu et démouler. Servir à température ambiante ou froid.

Pourquoi pas...

Utiliser de petits moules à muffins pour réaliser des petits gâteaux individuels





pour 1 CS

confiture de prunes express

Pour 1 pot de 300 g (10 CS bombées)
Préparation : **15 mn** | Cuisson : **8 mn**

Ingrédients

450 g de prunes dénoyautées
1 cc de jus de citron
5 cl d'eau
4 CS de fructose (60 g)
1 CS de pectine de fruits
1 pincée de cannelle

Mettre les prunes dénoyautées et coupées en deux dans une petite casserole. Asperger de jus de citron et d'eau et faire cuire 4 minutes, en remuant et en écrasant les fruits avec une spatule. Mélanger une cuillère à soupe de fructose avec la pectine de fruits, saupoudrer les prunes du mélange, ajouter la pincée de cannelle et faire cuire 2 minutes, à feu vif, sans cesser de remuer. Saupoudrer des 3 cuillerées à sucre restantes de fructose et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes de plus sans cesser de remuer.

Mettre la confiture dans un petit bocal à couvercle, laisser refroidir et fermer. Conserver au réfrigérateur.

Pourquoi pas...

Choisir des quetsches bien rouges ou des reines-claude d'un beau vert doré. Cette confiture légère peut aromatiser un yaourt, farcir un gâteau ou être dégustée sur une tartine.





Index

Index par ingrédients

Index par temps de préparation

* Les temps de préparation, cuisson et repos sont exprimés en minutes, sauf indication contraire.

unités ProPoints		Page	Préparation*	Cuisson*	Repos*
Millas aux pommes	3	138	15	30	
Tatin de bananes	5	140	15	30	
Gâteau aux abricots	3	144	15	30	
Confiture de prunes express	1	146	15	8	
Terrine de lapin en gelée	4	14	20	1 h	48h+2
Taboulé	4	18	20	2h30	
Terrine de poisson aux asperges	3	20	20	50	3 h
Potée de poisson aux légumes	3	36	20	30	
Cabillaud en papillote, sauce chien	5	44	20	10	
Tajine de poisson	8	46	20	42	15
Tagliatelles fraîches à l'espadon, citron et estragon	12	48	20	18	
Aubergine gratinée à la bolognaise	6	52	20	25	
Boulettes de viande à la marocaine	5	54	20	38	
Paupiettes de veau grand-mère	5	64	20	10	
Filet mignon de porc à l'ail	7	70	20	45	10
Poulet Laotien	4	80	20	30	
Poulet aux carottes	7	82	20	43	
Couscous de poulet	8	86	20	25	
Poulet basquaise	5	88	20	35	
Soupe aux pâtes et aux haricots	3	94	20	36	12h
Tourte aux pommes de terre	5	96	20	22	
Gratin de citrouille	2	106	20	35	
Soufflé au kirsch	4	132	20	25	
Gâteau maltais	4	134	20	42	
Flan d'endives au haddock	5	26	25	43	
Pintade au chou vert	5	92	25	45	
Haricots à l'agneau	4	110	25	18	
Tarte aux griottes et aux poires	4	136	25	35	30
Savarin aux pruneaux à l'orange	5	142	25	25	1h30
Poule au pot	7	84	30	1h20	
Soupe glacée d'avocat au concombre	3	12	40		
Gratin provençal au thym	4	116	40	30	
Filet de bar aux olives	7	42	55	8	
Gratin de semoule aux fruits pochés	4	130	1h30	1h40	

Index par unités *ProPoints*®

Nous remercions les animatrices *Weight Watchers* et Mme Barthassat pour leur participation à la réalisation des recettes de cet ouvrage.

Toutes les photos sont spécialement réalisées en studio selon les recettes publiées dans cet ouvrage.

Photos : Nicolas Edwige

Stylisme : Annabel Orphelin

Shopping : Alinéa, Apilco, Asa, Deshoulières, Emile Henry, Ikéa, Leonardo, 13 à Table, Zara Home, Winkler, Guy Degrenne

Réalisation : Patrice Bauquier

Impression : Stige

Weight Watchers s'adapte à votre vie et à vos envies !
Nous vous proposons une gamme de services destinés à vous accompagner au plus près dans votre démarche d'amaigrissement :

Les Réunions
Un programme alimentaire sain et des réunions hebdomadaires motivantes

L'Entretien Individuel
Une conseillère exclusivement à votre écoute chaque semaine

Chez Vous
Toute l'efficacité du programme alimentaire à domicile

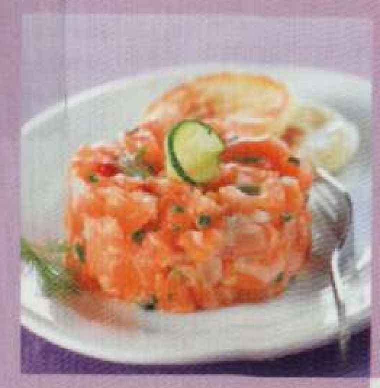
***Weight Watchers* en Entreprise**
Weight Watchers vient à vous et peut organiser des réunions au sein des entreprises, pour être toujours plus proche de vous

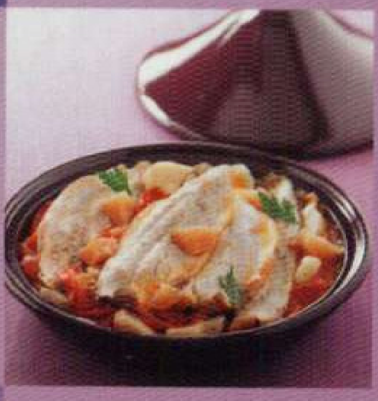
***Weight Watchers* online**
Des outils interactifs pour suivre le programme alimentaire en ligne, au quotidien.

Appelez le N° Cristal 0 969 321 221 (appel non surtaxé)
ou consultez notre site Internet : WeightWatchers.fr



I.S.B.N. 978-2-915298-83-3
Dépôt légal : 1er trimestre 2011







WeightWatchers

Le Best of

